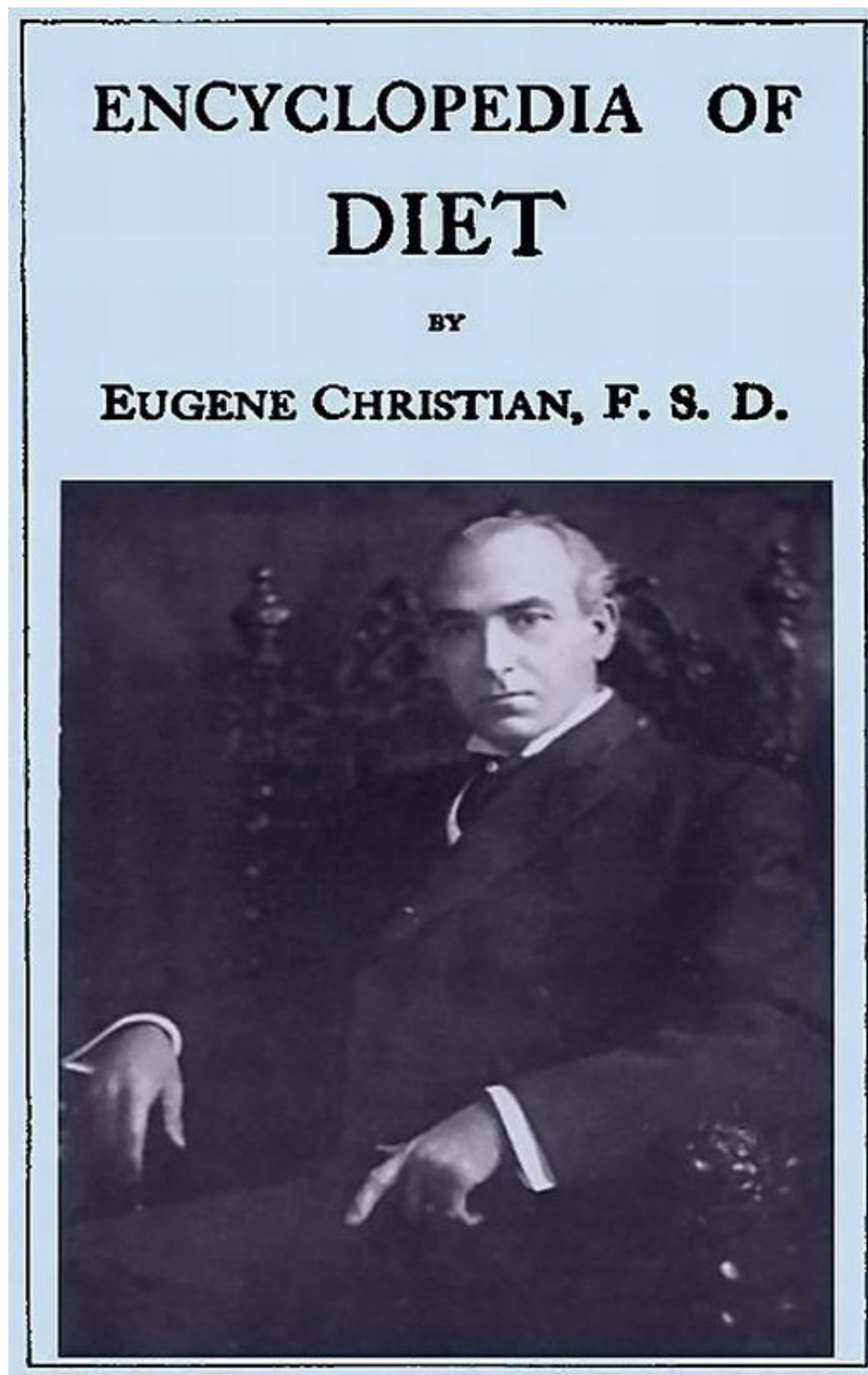


Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 4

Юджин Кристиан



Электронная книга проекта Гутенберга из Энциклопедии диеты: Трактат по вопросу питания, том 4

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 4

Автор: юджин Кристиан

Дата выхода: 19 декабря 2014 г. [Электронная книга № 47701]

Последнее обновление: 24 октября 2024 г.

Язык: Английский

Кредиты: Подготовлено Джейн Робинс, Райнером Руфом и командой онлайн-корректоров по адресу <http://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА "ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ: ТРАКТАТ По ВОПРОСУ ПИТАНИЯ", ТОМ. 4 ***

Изображение обложки было создано переписчиком на основе изображения обложки тома I и находится в общественном достоянии.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ

Трактат по продовольственному вопросу В ПЯТИ ТОМАХ

Объяснение простым языком химического состава пищи и химического строения человеческого тела вместе с Искусством объединения этих двух отраслей науки в процессе приема пищи, чтобы наладить нормальное переваривание и ассимиляцию пищи и нормальное выведение отходов, устраняя тем самым Причины желудочных, кишечных и всех других расстройств пищеварения

Юджин Кристиан, Ф. С. Д.

НЬЮ - ЙОРК
ХРИСТИАНСКОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
1914

Авторское право, 1914
ГОД, ЮДЖИН КРИСТИАН

Все права защищены

Опубликовано в августе 1914 г.

Содержание

ТОМ IV

<i>Урок XV (Продолжение)</i>	<i>Страница</i>
Низкий жизненный тонус (продолжение)	863
Ожирение	870
Неврастения	897
Недоедание	901
Анемия	905
Двигательная атаксия	911
Простуда	915
Катар носа	925
Сенная лихорадка	931
Астма	935
Грипп	939
Бессонница	940
Ревматизм и подагра	947
Болезнь Брайта	979
Диабет	983
Чахотка	989
Кожные заболевания	1013
Аппендицит	1029

Меню для беременной женщины	1033
Важность питания во время беременности	1033
Кормящей матери	1040
Меню для кормящей матери	1042
Разное меню:	
Слабое пищеварение	1046
Укрепление нервной системы	1053
Для пожилых людей	1061
Сила и выносливость	1069
Нарушение усвоения и аутоинтоксикация	1074
Отсутствие аппетита	1081
Спортивная диета	1088
Для ребенка-инвалида	1098
Для работника умственного труда	1106
Для школьного учителя	1115
Для Работающий мужчина	1122
Для холодной погоды	1133
Для Жаркой погоды	1134
Для Повышения сексуальной Жизнеспособности	1138

УРОК XV

СОСТАВЛЕНО ЛЕЧЕБНОЕ И КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ МЕНЮ

Низкий жизненный тонус (продолжение)

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС, СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Оботритесь прохладной губкой или примите душ, сделайте несколько минут энергичных упражнений и выпейте чашку горячей воды сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Процеженный апельсиновый сок, разбавленный наполовину водой

Одно яйцо взбивают пять-шесть минут с помощью вращающейся яичной миксеры, в которую добавляют ложку сахара, ароматизированный ананасовый сок и стакан молока

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей и одна-две ложки пропаренной пшеницы

ОБЕД

Три яйца приготовить, как на завтрак, добавив два стакана молока. Пить медленно

ужин

Омлет из двух яиц, обваленный в сливках и тертых орехах

Пюре из гороха или фасоли

Небольшой печеный картофель

Принимайте достаточное количество пшеничных отрубей на ночь и утром, чтобы поддерживать работу кишечника в норме.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС, СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Очень спелый персик или слива, чашка прохладной воды, физические упражнения и глубокое дыхание при подъеме.

ЗАВТРАК

Дыня, персики, вишня или любые очень спелые сладкие фрукты

Пахта или яйцо, приготовленные на выбор

Запеченный сладкий картофель

ОБЕД

Три стакана молока, выпивая по половине стакана каждые пять-шесть минут

Небольшая порция приготовленных пшеничных отрубей

ужин

Зеленый салат

Початок нежной кукурузы

Один или два свежих овоща, такие как лук, фасоль, шпинат, свекла

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС, СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

ЗАВТРАК

Небольшая порция пшеничных отрубей, хорошо проваренных

Чашка теплого молока

Одно яйцо, очень мелко взбитое, к которому добавьте совсем немного сахара и лимонного сока. Возьмите это сырое

Несколько печеных каштанов с маслом

ОБЕД

Стручковую фасоль или морковь — очень тщательно разомните

Крупная испанская луковица, отваренная

Печеный картофель

Пшеничные отруби

ужин

Нежная рыба или курица на выбор

Порция шпината

Печеный картофель

Лук для запекания

Небольшая порция пшеничных отрубей

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС, СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Первый день: Выпейте два стакана воды сразу после подъема. Съешьте четверть фунта винограда или каких-нибудь сочных фруктов. Посвятите от трех до четырех минут упражнениям на глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

(Полчаса спустя)

Цельнозерновой, приготовленный; подавать со сливками или сливочным маслом

Запеченный сладкий картофель

Стакан молока

Небольшую порцию пшеничных отрубей едят с жидкими сливками

ОБЕД

Крупная отварная испанская или бермудская луковица

Небольшая порция тщательно отваренной моркови

Одна-две ложки пшеничных отрубей

ужин

Крем-суп из сельдерея или лука

Рис, превращенный в густое пюре, или печеный картофель, морковь, лук или репу

Одна-две ложки пшеничных отрубей

Непосредственно перед сном возьмите одну-две ложки пшеничных отрубей в сыром виде, разведите в небольшом количестве воды и посвящайте как можно больше времени упражнениям на глубокое дыхание.

Во время каждого из вышеуказанных приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды. При желании ее можно пить горячей. Если хочется чего-нибудь горячего, в качестве напитка возьмите чашку чая из сассафраса с небольшим количеством сливок и сахара.

Второй день: то же, что и первый.

Третий день: то же, что и на второй, немного увеличивая количество пищи, если этого требует нормальный голод.

Четвертый день: Упражнения, питье воды и фрукты, как предписано в первый день.

ЗАВТРАК

Два очень спелых банана, заправленных жидкими сливками и ореховым маслом, или орехи, размятые очень мелко. (Если они не слишком спелые, их следует запечь)

Чашка чая из сассафраса или шоколада

ОБЕД

Три стакана пахты

Два взбитых яичных белка с тремя чайными ложками сахара

Столовая ложка пшеничных отрубей

ужин

Порция отварного лука и нежной моркови, сваренных до очень мягкости

Две печеные белые картофелины, заправленные небольшим количеством сливочного масла

Два яичных белка, приготовленных любым способом, получают наиболее аппетитными

Стакан воды, горячей или холодной

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, с повторением меню в течение недели или двух.

Для улучшения пищеварения и усвоения можно добавлять такие овощи, как сладкий картофель, пастернак, печеную фасоль и тыкву.

Рецепт запеченных бананов см. на стр. 677; о приготовлении овощей см. на стр. 670.

МЕНЮ ПРИ ОЖИРЕНИИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ОЖИРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ При НЕРЕГУЛЯРНОЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Фруктовый сок, стакан воды и десять минут, посвященных энергичным упражнениям и глубокому дыханию сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Выбор фруктов

Стакан горячей воды

Два-три очень спелых банана (предпочтительнее красные сорта) с изюмом, орехами и сливками

ОБЕД

Порция свежей рыбы и свежее испеченный картофель

ужин

Зеленый салат с заправкой и орехами

Горошек или спаржа

Нежный омлет с добавлением тертых орехов

Кусочек хрустящего кукурузного хлеба или каши из отрубей

Большинство людей, страдающих ожирением, также страдают от ненормального аппетита, поэтому вначале они могут подвергаться некоторым лишениям, но если этому не поддаваться, чувство голода вскоре станет нормальным.

Аппетит к чрезмерному количеству пищи очень похож на аппетит к кофе, интоксикантам или табаку, и когда аппетит однажды становится ненормальным и его не удастся контролировать, результатом становится либо ожирение, либо хроническая аутоинтоксикация.

От обеда следует отказаться, если только вы не очень голодны.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ОЖИРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ При НЕРЕГУЛЯРНОЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЗАВТРАК

Дыня, персики или ягоды

Нежная рыба, запеченная

Молодой картофель или булочка с отрубями

ОБЕД

Кукуруза или фасоль

Салат—латук или сельдерей

ужин

Легкий овощной суп

Баклажаны, бамя, фасоль или кабачки

Отруби или картофель

Орехи с листьями салата

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ОЖИРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ При НЕРЕГУЛЯРНОЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый день: Сразу после подъема выпейте чашку горячей воды, затем чашку прохладной. Уделяйте как можно больше времени (от трех до десяти минут) таким упражнениям, которые можно выдержать. (См. Том V, стр. 1343-1346). Каждое третье или четвертое движение раздувайте легкие до предела.

Возьмите спирометр и увеличьте объем легких, пока он не зарегистрирует около двухсот пятидесяти кубических дюймов. Это чрезвычайно важно.

ЗАВТРАК

Дыня или моченые, выпаренные персики

Печеные каштаны

Бананы со сливками

Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

Салат

Морковь, тыква, свекла, пастернак или репа

Картофель или лимская фасоль

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБЕД

(Вступит в должность)

Два спелых банана с ореховым маслом и изюмом

Два стакана воды

(Или следующее в ресторане или кафе)

Следующие овощи на выбор —отварной лук, морковь, пастернак, тыква или нежная кукуруза

Печеный картофель

Стакан воды

ужин

На выбор два овоща из меню на обед

Зеленый салат

Запеченный сладкий или белый картофель

Два яичных белка и один желток слегка взбить

Два стакана воды

Перед сном посвятите около десяти минут упражнениям и глубокому дыханию.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от нормального чувства голода. Вероятно, необходимо будет провести очень четкое различие между аппетитом и голодом. (См. Весеннее меню, “Без аппетита”, стр. 1081.)

Третий день: То же, что и в первый, при условии полного согласия.

Если кишечник становится слишком слабым, небольшую порцию риса, сваренного в молоке, можно употреблять как утром, так и вечером, исключая аналогичное количество других продуктов.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Два яйца, взбиваемые от пяти до восьми минут, с добавлением круглой чайной ложки сахара и десертной ложки лимонного сока

Полстакана воды

ОБЕД

Овощной салат с небольшим количеством орехов

Запеченный сладкий картофель

(Эти два блюда должны составлять весь обед)

ужин

Шпинат (отварной) или салат из листьев салата и сельдерея с грецкими орехами, измельченными бесконечно мелко

На выбор один или два свежих овоща, включая небольшую печеную белую картофелину

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя диету в течение примерно двух недель.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ОЖИРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ При НЕРЕГУЛЯРНОЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первый день: Сразу после подъема выпейте стакан прохладной воды и сок сладкого апельсина. Уделяйте как можно больше времени (пять-десять минут) энергичным упражнениям.

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Один банан

Два яичных белка и один желток слегка взбить

Маленький печеный белый картофель с маслом; съешьте без кожуры

Небольшая порция пшеничных отрубей готовится пять минут

Примечание: Если количество кажется недостаточным, можно съесть маффин из кукурузной муки.

ОБЕД

Отварной лук, морковь или репа

Печеный картофель—ешьте без кожуры

Одно яйцо варится две минуты

ужин

Сельдерей, эндивий или листья салата с орехами или простой заправкой

Репа, морковь, шпинат, отварной лук —любые два из них

Запеченный белый картофель, подается горячим с маслом и солью

Порция пшеничных отрубей готовится пять минут

Порцию желатина растереть с жидкими сливками

Непосредственно перед сном посвятите упражнениям от трех до пяти минут. Выпейте стакан воды, возьмите одну-две ложки пшеничных отрубей и либо несколько ягод калифорнийского винограда, либо сок апельсина.

Второй день: То же, что и в первый, с небольшими вариациями блюд, выбирая различные овощи из следующих вариантов:

Фасоль	Картофель
--------	-----------

Свекла	Тыква
--------	-------

Капуста	Шпинат
---------	--------

Морковь	Кабачки
---------	---------

Лук	Репа
-----	------

Пастернак

Третий день: То же, что и во второй, с добавлением к утреннему приему пищи одного очень спелого банана, съеденного с жидкими сливками и изюмом, и нескольких орехов, по желанию.

Банан, ореховое масло, изюм и сливки - восхитительное сочетание. Из них можно приготовить целый завтрак с хорошими результатами.

Четвертый день: Физические упражнения, питье воды и глубокое дыхание непосредственно перед сном и сразу после подъема, как предписано для первого дня.

ЗАВТРАК

Несколько ягод винограда сорта Малага или сладкий апельсин

Два чрезвычайно спелых банана, заправленных жидкими сливками и ореховым маслом

Чашка джанкета или небольшая порция желатина с очень небольшим количеством сахара и жидкими сливками

Одно яйцо, приготовленное по рецепту из раздела “Введение в меню”, если аппетит вас устроит.

(См. стр. 678.)

ОБЕД

Зеленый салат

Небольшая порция рыбы или курицы

Печеный картофель

Стакан горячей воды

ужин

Один или два свежих овоща —на выбор

Стакан пахты с небольшим кусочком кукурузного хлеба

Небольшую порцию желатина растереть с жидкими сливками

Если кишечник не в норме, следует принимать порцию пшеничных отрубей утром и вечером во время еды.

Как переваривание, так и ассимиляция пищи могут быть значительно усилены ежедневным выполнением упражнения № 3 (см. Том V, стр. 1344), энергично, в течение десяти-пятнадцати минут сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну.

Пятый день: То же, что и на четвертый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от чувства голода.

Шестой день: То же, что и в первый, с повторением в течение двух-трех недель приведенного меню, варьируя блюда, выбирая различные овощи того же сорта, что и предписанные.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ, ОЖИРЕНИЕ—СОНЛИВОСТЬ

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Сок сладкого апельсина или блюдо из очень спелых ягод, только с сахаром

Два очень спелых банана, заправленных жидкими сливками, финиками и орехами,

МЕНЮ II

Фрукты на выбор

Одно цельное яйцо

каша из отрубей или небольшая порция

тщательно разомнутыми в пюре

кукурузного хлеба

Два стакана воды или чашка жидкого какао

Один очень спелый банан с инжиром, жидкими сливками и орехами

ОБЕД

Салат из листьев салата и помидоров с орехами

Один очень спелый банан

Одна—две ложки орехов

Один овощ—свежий горошек, фасоль, шпинат или лук

Один—два инжира или два финика

Одно очень маленькая печеная картошка

Один стакан воды

Один стакан воды

УЖИН

Салат из листьев салата и помидоров

Салат

Два овоща на выбор - спаржа, фасоль, свекла, лук, горошек

Спаржа или горошек, приготовленные и поданные в стручках

Небольшая печеная картошка

Печеный белый картофель

Очень небольшая порция рыбы или белого мяса курицы

Меню № 1 немного тяжелее, чем меню № 2. Выбор между ними может осуществляться в зависимости от голода, активности или объема выполненной работы.

Во время каждого приема пищи следует выпивать по одному стакану воды.

Две-три столовые ложки пшеничных отрубей следует принимать два раза в неделю во время утреннего и вечернего приема пищи. Отруби должны повариться пять минут и употребляться с ложкой сливок.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ, ОЖИРЕНИЕ—СОНЛИВОСТЬ

МЕНЮ I

МЕНЮ II

ЗАВТРАК

Дыня

Два или три очень спелых персика с сахаром и сливками

Один очень спелый красный банан, который

едят с ореховым маслом; очень мелко разомните

Три яичных белка и один желток, слегка размятые, едят с кукурузой или небольшой картошкой

Дыня

С отрубями или небольшой порцией кукурузного хлеба

С отрубями или из цельной пшеницы

ОБЕД

Салат-латук и салат из помидоров, который едят с орехами

Два стакана пахты с

луком для запекания

Морковь, горошек или фасоль

УЖИН

Очень маленькая порция свежей рыбы

Два початка нежной кукурузы

Небольшой печеный картофель

Яйцо с вареным шпинатом или небольшая порция зеленого салата

Зеленая кукуруза

Со шпинатом и кукурузой, отваренные

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Скопление газов после еды можно в значительной степени контролировать с помощью интенсивного пережевывания, очень медленного, обдуманного приема пищи и обильного питья воды во время еды.

При запоре съешьте сразу после подъема и непосредственно перед сном полфунта винограда, проглотив кожицу, косточки и мякоть. Не разжевывайте косточки или мякоть. При желании можно принимать по полстакана пшеничных отрубей крупного помола два раза в день вместо винограда.

Если кишечник слегка ослабнет, виноградные косточки следует опустить на ночь.

Здоровье - это дар природы молодым; после этого его нужно заслужить.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ, ОЖИРЕНИЕ—СОНЛИВОСТЬ

Первый день:

ЗАВТРАК

Один стакан воды

Дыня

Два - три очень спелых персика

Три яичных белка, слегка взбитых

Жемчужина муки из отрубей

Один очень спелый красный банан (должен быть в черную крапинку) с ореховым маслом и жидкими сливками

ОБЕД

Одно взбитое яйцо смешать с большим стаканом молока (через полчаса съешьте два-три спелых персика)

ужин

Полстакана воды

Половинка дыни

Салат-латук с помидорами

Два средних початка нежной кукурузы

Небольшая порция нежной рыбы

Примечание: Я бы посоветовал спирометр для измерения емкости легких. Нормальный объем легких для мужчины ростом 5 футов 7-10 дюймов должен составлять около 300 кубических дюймов, а для женщины ростом 5 футов 3 дюйма - от 180 до 200 кубических дюймов. Способность употреблять излишки пищи, которых аппетит будет продолжать требовать в течение некоторого времени, будет зависеть от количества физических упражнений и глубокого дыхания, а также от соответствующей емкости легких.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая количество потребляемой пищи при каждом приеме пищи, если этого требует Нормальный голод.

День третий:

ЗАВТРАК

Один стакан воды

На выбор дыня, персики или сливы

Чрезвычайно спелый банан, заправленный жидкими сливками

Одно целое яйцо или небольшой кусочек запеченной рыбы

Очень мелкий печеный картофель —сладкий или белый

ОБЕД

Один или два стакана пахты

Початок кукурузы

ужин

Один стакан воды

Маленький початок нежной кукурузы, отваренный

На выбор свежая зеленая фасоль или нежная лимская фасоль

Шпинат, или салат, или что-нибудь зеленое

Очень небольшая порция запеченной рыбы (при желании к этому блюду можно добавить курицу)

Печеный картофель

Непосредственно перед сном съешьте несколько персиков или винограда.

Если после еды возникает сонливость, посвятите от одной до двух минут упражнениям № 3 и 5 (см. Т. V, стр. 1344 и 1345) вместе с глубоким дыханием перед открытым окном или на свежем воздухе.

Четвертый день: то же, что и третий.

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя это меню в течение примерно тридцати дней, внося такие изменения в овощи и фрукты, какие требуются при нормальном чувстве голода.

Эти меню покажутся недостаточными по количеству, измеряемому аппетитом, но аппетит, который возникает из-за раздражения слизистой оболочки желудка, не является безопасным ориентиром.

Смотрите меню “Нет аппетита”, стр. 1081.

Наибольшие трудности будут испытываться в первую неделю. После этого природа начнет свой процесс адаптации, и пациент начнет снижать вес и набираться сил; сон станет более спокойным, а чувство сонливости после еды постепенно исчезнет.

Следует неукоснительно соблюдать следующие естественные законы:

- 1 Ограничьте количество пищи в соответствии с реальными потребностями организма
- 2 Тщательное и полноценное пережевывание
- 3 Обильное глубокое дыхание
- 4 Ежедневное выполнение определенного количества энергичных упражнений

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ, ОЖИРЕНИЕ—СОНЛИВОСТЬ

МЕНЮ I

НА

ЗАВТРАК

Бананы, очень спелые, запеченные, их едят с жидкими сливками

Одна—две ложки пшеничных отрубей

МЕНЮ II

Одно яйцо, взбитое, в которое добавляют совсем немного сахара и несколько капель лимонного сока

Отварная пшеница, которую едят с жидкими сливками

Ложка орехов, с чем—нибудь зеленым в виде салата - сельдереем, листьями салата или ромэном(Все зеленое можно взять с меню I-завтрак).

После любого из этих приемов пищи можно выпить чашку горячей воды, шоколада, какао или чая из сассафраса.

ОБЕД

Морковь, кабачки, тыква, свекла или репа

Сладкий или белый картофель

То же, что в меню I (обед); выберите один овощ или вовсе откажитесь от овощей и возьмите два яйца, взбитых с небольшим количеством сахара и лимонного сока; добавьте стакан или два молока

УЖИН

Немного чего—нибудь зеленого - сельдерея, шпината или листьев салата с маслом, солью и орехами

На выбор любой свежий овощ, который подойдет к обеду

Печеный сладкий или белый картофель

Несколько орехов и один очень спелый банан на десерт

Один или два из тех же овощей, что и в меню I (ужин)

Что-нибудь зеленое в качестве салата

Одно яйцо или немного рыбы, по желанию

Рецепт запеченных бананов со взбитыми яйцами см. на стр. 677 и 678, том. III.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОЧНОСТИ

ЗАВТРАК

Цельнозерновая мука, тщательно приготовленная

Два запеченных банана, если они не очень спелые; подавать со сливками и ореховым маслом или орешками

ОБЕД

Запеченная фасоль с соусом из оливкового масла, лимонного сока и сахара

Чашка шоколада

ужин

Зеленый салат

Плавленная рыба или любая молодая или нежная рыба

Картофель

Луковица

Желатин с фруктами

Энергичные физические упражнения и глубокое дыхание очень необходимы как для снижения веса, так и для увеличения силы. По крайней мере, три часа в день следует проводить на открытом воздухе, а легкие должны быть наполнены до предела.

Кишечник должен поддерживаться в нормальном состоянии.

(Смотрите Меню при запорах.)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОЧНОСТИ

ЗАВТРАК

Вишня, ягоды, дыня

Красный банан с орехами

Одно или два яйца взбить с щепоткой сахара; сбобрить лимонным или ананасовым соком

ОБЕД

Зеленая фасоль с луком

Кукуруза или картофель

ужин

Сельдерей или нашинкованная капуста с орехами и маслом

Сладкий картофель с маслом

Кукуруза

Дыня

Во время каждого из вышеперечисленных приемов пищи можно выпивать стакан воды или разведенного какао.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОЧНОСТИ

ЗАВТРАК

Дыня

Банан с изюмом, сливками и орехами

Яйцо, готовящееся две минуты

Кусочек отрубей, или цельнозерновой крекер, или цельнозерновой хлеб

ОБЕД

Пинту джанкета или два стакана пахты

ужин

Зеленый салат с маслом и орехами

Омлет с прожаркой, обваленный в тертой кукурузе

Картофель —сладкий или белый

Дыня

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ВЕСА И УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОЧНОСТИ

Сразу после подъема посвятите пять минут упражнениям и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

Пшеничные отруби и пшеничные хлопья, приготовленные вместе; обильно полейте сливками

Чашка какао

ОБЕД

Шпинат с яичным белком

Булочка с отрубями или цельнозерновая булочка

Овощной или фруктовый салат с маслом и орехами

ужин

Отварной лук, пастернак или морковь —любые два из них

Печеный картофель

Очень небольшая порция рыбы или белого мяса курицы

Стакан горячей воды

МЕНЮ ПРИ НЕВРАСТЕНИИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕВРАСТЕНИЯ

ЗАВТРАК

Три или четыре яичных белка, взбитых и смешанных с пинтой жирного молока

Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

Лук для запекания

Картофель

ужин

Горошек или спаржа

Кусочек вяленой сельди и сырой луковицы

Мука из отрубей или картофель

Сыр, изюм и орехи

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕВРАСТЕНИЯ

ЗАВТРАК

Дыня, персики, сливы или ягоды —без сахара

Цельнозерновая, вареная

Полстакана пшеничных отрубей со сливками

ОБЕД

Ботва из шпината или репы

Лук сырой и немного вяленой рыбы

Картофель

ужин

Листья салата или сельдерея с орехами

Рыба

Овощной суп

Тыква, морковь или лук

Картофель

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕВРАСТЕНИЯ

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Запеченные бананы со сливками

Одно яйцо, сваренное две минуты

Жемчужина муки из отрубей

ОБЕД

Два стакана пахты

Маффин с сахаром или глютенем

ужин

Овощной суп

Сельдерей или листья салата с орехами

Репа, морковь, бабия, цветная капуста —на выбор

Жемчужина муки из отрубей

Сладкий картофель

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НЕВРАСТЕНИЯ

ЗАВТРАК

Чернослив или очень спелый банан

Орехи с изюмом и сливками

Сладкий картофель

ОБЕД

Сырой лук и совсем небольшая порция вяленой рыбы

Драгоценный камень из отрубей

Какао

ужин

Салат из сельдерея или капусты

Орехи

Белокочанная, цветная или брюссельская капуста

Морковь, пастернак или лук

Запеченная фасоль или картофель

Человеку, страдающему неврастенией, следует отказаться от всех напитков, за исключением воды, которую следует пить только во время еды. Во что бы то ни стало избегайте переизбытка.

МЕНЮ ПРИ НЕПОЛНОЦЕННОМ ПИТАНИИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕДОЕДАНИЕ

Меню для лечения недостаточности питания должно быть ограниченным в количестве и состоять из наиболее растворимых и легкоусвояемых продуктов, которые обеспечат необходимые элементы питания.

ЗАВТРАК

Очень спелые ягоды, без сахара и сливок

Два или три яичных белка, взбитых и смешанных с пинтой обезжиренного молока

Две столовые ложки пшеничных отрубей с горкой, приготовленных и поданных с небольшим количеством сливок

ОБЕД

Сырой испанский лук с кусочком вяленой рыбы

Печеный картофель—ешьте без кожуры

Зерновые из отрубей с маслом

ужин

Листья салата или молодой лук

Горошек или спаржа

Шпинат или зелень репы с яичным желтком

Печеный картофель

Столовая ложка сваренных пшеничных отрубей

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕДОЕДАНИЕ

ЗАВТРАК

Дыня, персики или ягоды

Запеченные два очень крупных спелых банана; подавать со сливками (см. Рецепт, стр. 677)

Стакан молока

ОБЕД

Зелень шпината или репы с яичным желтком

Мука из отрубей "драгоценные камни" или кукурузный хлеб

Немного сырого лука

ужин

Легкий овощной суп

Стручковая фасоль, свежий горошек, нежная кукуруза —любые два из них

Картофель или лимская фасоль

Желатин (лимонный или ванильный), если хочется чего-нибудь сладкого

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕДОЕДАНИЕ

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Один или два кусочка муки из отрубей или кукурузный маффин

Стакан или два жирного молока

ОБЕД

Сельдерей или листья салата с орехами или маслом

Нежная кукуруза или лимская фасоль

Картофель —сладкий или белый

ужин

Овощной или крем-суп

Сельдерей со спелыми оливками и орехами

Морковь и либо лук, либо кабачки (их следует приготовить в форме для запекания; см. стр. 671)

Мука из отрубей или картофель

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НЕДОЕДАНИЕ

ЗАВТРАК

Процеженный апельсиновый сок—половина воды

Цельнозерновая мука, отварная, подается со сливочным маслом (сливки не добавлять)

ОБЕД

Три - четыре стакана жирного молока

Две - три столовые ложки пшеничных отрубей

ужин

Салат из сельдерея или овощей с орехами и маслом

Репа, морковь, кабачки на зиму или лук; предпочтительно для запекания

Немного очень нежной рыбы или белого мяса курицы

Картофельный или кукурузный маффин

Информацию о приготовлении запеканки см. на стр. 671, Том III.

МЕНЮ ПРИ АНЕМИИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

АНЕМИЯ—НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Следует тщательно придерживаться следующего меню в течение двух-трех дней или до тех пор, пока не появится чувство нормального голода:

ЗАВТРАК

Чернослив или сушеные персики

Бананы, орехи или ореховое масло

Пинта жирного молока

ОБЕД

Легкие овощи, такие как отварной лук, горошек или молодой картофель

Стакан или два молока

ужин

Два яйца, тушеные

Печеный белый картофель

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

АНЕМИЯ—НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Когда хорошее пищеварение и нормальное чувство голода восстановятся, следует предложить следующее меню:

ЗАВТРАК

Фарина, рисовая или кукурузная мамалыга с маслом и небольшим количеством сахара

Свежее молоко —один или два стакана

ОБЕД

Печеный картофель

Молоко

ужин

Горошек или фасоль, тушеный лук

Картофель

Рисовый или кукурузный хлеб

Желатиновый или заварной крем

Следует поощрять энергичные физические упражнения и занятия спортом на свежем воздухе.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

АНЕМИЯ—НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

ЗАВТРАК

Дыня, персики или сливы

Очень нежный омлет или взбитые яйца

Драгоценный камень из кукурузной муки

Молоко

ОБЕД

Молоко или пахта —предпочтительнее пахта

Драгоценный камень из отрубей или цельной пшеницы

ужин

Один или два овоща

Рис или кукуруза

Молоко

Дыня

Пейте побольше воды.

Проводите как можно больше времени на свежем воздухе.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

АНЕМИЯ—НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Выбор из следующих вариантов:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Взбейте три-четыре минуты два-три яичных белка, в которые добавьте по чайной ложке оливкового масла и лимонного сока, а также чайную ложку сахара с горкой. Добавьте чашку жирного молока

ОБЕД

Репа, морковь, пастернак, кабачки - любые два из них

Кусочек цельнозернового хлеба или печеного картофеля

Молоко

УЖИН

из одного овоща на выбор (см. "Обед")

Одно взбитое яйцо или стакан молока. (И то, и другое, если позволит аппетит)

Печеный картофель —сладкий или белый

МЕНЮ II

Один очень спелый банан, который можно есть с ореховым маслом, сливками и инжиром или финиками

Один—два стакана молока

Вареный лук

Кусочек нежной рыбы или яйца. (Яйцо можно взбить, как утром)

Запеченный картофель со сладким или белым молоком

Яйцо или взбитое молоко с небольшим количеством сахара

Печеный картофель

Один свежий овощ

Предпочтительнее готовить все блюдо (ужин) на взбитых яйцах, если они нравятся по вкусу.

“Выбор меню” см. на стр. 683, том. III.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

АНЕМИЯ—НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

ЗАВТРАК

Чашка шоколада, или какао, или теплого молока

Мамалыга из пшеницы, фарина или кукурузы, приготовленная на пару

ОБЕД

Овощной суп

Рыба или картофель

Молоко

ужин

Один свежий овощ

Картофель

Курица или рыба

Мороженое-совсем немного

Об основных причинах анемии см. Урок I, “Таблица, показывающая различные заболевания, вызванные повышенной кислотностью”, стр. 9.

МЕНЮ ПРИ ЛОКОМОТОРНОЙ АТАКСИИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ

ЗАВТРАК

Три яичных белка и один желток взбить, смешать с пинтой жирного молока

Две-три столовые ложки приготовленных пшеничных отрубей, которые подаются с жидкими сливками

ОБЕД

Пшеница обыкновенная, тщательно отваренная, которую едят с орехами пиньолия

ужин

Свежий горошек или печеная фасоль

Пахта

Сыр, орехи и изюм

Пшеничные отруби

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ

ЗАВТРАК

Дыня или персики—без сахара

Три -четыре стакана свежего молока

Кукурузный маффин

Пшеничные отруби

ОБЕД

Свежая кукуруза, горошек или фасоль

Молоко; от двух до четырех стаканов

Отруби

ужин

Очищенный горох или фасоль

Картофель

Рыба, яйца или пахта

Отруби

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ

ЗАВТРАК

Пинта взбитого молока с сахарной пудрой

Кукурузная мамалыга или кукурузный хлеб

ОБЕД

Рыба, курица или индейка

Картофель

Сыр с орехами

ужин

Сельдерей с орехами

Два-три стакана молока; предпочтительнее пахту

Картофель

Отруби

Изюм, сыр и орехи

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЛОКОМОТОРНАЯ АТАКСИЯ

ЗАВТРАК

Калифорнийский виноград или чернослив

Два яйца, взбитых и смешанных с двумя или тремя стаканами молока

Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

Сельдерей с орехами

Репа, морковь или пастернак

Печеный картофель

ужин

Отварной простой пшеничный или кукурузный хлеб

Рыба, курица или два-три стакана молока (пшеничные отруби, если берется молоко)

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причина 1

Простуда, в конечном счете, - это всего лишь форма застойных явлений во всех капиллярных сосудах организма. Возможно, это было вызвано воздействием холодного воздуха, подувшего на какую—то открытую часть тела, и в этом случае Природа закрывает поры кожи в целях самозащиты. Таким образом, яды, которые постоянно выводятся через поры, не могут выйти через эти каналы, они попадают в систему кровообращения и переносятся в легкие, где сжигаются кислородом. Поскольку емкость легких слишком ограничена или количество яда слишком велико, Природа нагнаивает эти яды и выводит их в виде слизи.

Причина 2

Когда принимается и попадает в кровоток количество пищи, превышающее то, которое может использовать организм, избыток переносится в легкие таким же образом, как описано выше, и происходит та же форма застоя и выведения; следовательно, простудные заболевания, вызванные *воздействием и перееданием*, похожи во всех отношениях, кроме их происхождения. Опыт автора показал, что застойные явления, которые мы называем простудными заболеваниями, гораздо чаще возникают из-за переедания, чем из-за переохлаждения.

Логичным решением в любом случае является ограничение количества пищи до минимума и сведение рациона, насколько это возможно, к легкорастворимым и легкоусвояемым продуктам, таким как орехи, фруктовые салаты и свежие водянистые овощи, с потреблением только

достаточного количества азотистых и углеводных соединений, чтобы сбалансировать ежедневный рацион.

Следующие меню, приведенные при простуде, могут также использоваться при гриппе, гриппозных заболеваниях и т.д.:

МЕНЮ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Яблоко с орехами или ягодами по сезону

Два яичных белка взбить с одним желтком, слегка взбитым

Взбитое молоко, посыпанное тертым кленовым сахаром

Немного изюма и орехов

ОБЕД

Один клубень овоща

Печеный картофель или печеные бобы

Салат (зеленый) с орехами или сыром

ужин

Спаржа, репа, свекла, лук —любые два из них

Картофель

Цельная пшеница, хорошо проваренная, или порция пшеничных отрубей, приготовленных

Ореховое масло или жидкие сливки

Поздней весной такие овощи, как свежая свекла, редис, листья салата, лук или любой другой зеленый салат, можно есть как в полдень, так и вечером.

Эти блюда можно разнообразить, выбрав свежие овощи или фрукты по сезону.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЗАВТРАК

Выбор фруктов — щедрое количество

Банан — очень спелый; подавать с изюмом, орехами и сливками (если банан не очень спелый, его следует запечь)

ОБЕД

Сочный зеленый салат с тертыми орехами

На выбор один или два свежих овоща

Яйцо-пашот, обмакнутое в запеченный картофель

ужин

Вкусный зеленый салат

Плавленные продукты, запеченные

Нежная кукуруза

Один или два свежих овоща

Десерт из персиков, слив, ягод или любых сочных фруктов

Во время еды следует выпивать от одного до двух стаканов воды. Между приемами пищи следует выпивать достаточное количество фруктового или ягодного сока.

Овощной суп можно подавать как на обед, так и на ужин, используя небольшое количество жиров.

Кислые фрукты, такие как апельсины, грейпфруты, ананасы, лимоны и клубника, следует исключить при склонности к повышенной кислотности, кишечному брожению или ревматизму.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЗАВТРАК

Дыня или фрукты на выбор

Запеченный кабачок или банан

Пшеничные хлопья или мука из отрубей gem

Одна-две ложки орехов с изюмом

ОБЕД

Два яйца в мундире

Початок нежной кукурузы

Зеленый салат

ужин

Два свежих овоща на выбор

Кукуруза или лимская фасоль на выбор

Запеченный сладкий или белый картофель на выбор

Большая порция зеленого салата

Желатин или джанкет

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Апельсиновый или виноградный сок сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Чашка горячей воды, чая из сассафраса или солодового молока

Два запеченных яйца или очень нежная рыба

Жемчужина картофеля или отрубей^[*]

ОБЕД

Любые свежие овощи: Цветная, брюссельская капуста, белокочанная капуста, репа

Шпинат или эндивий

Солодовое молоко или чашка какао

ужин

Немного капусты или сельдерея

Большая порция вареного лука

Шпинат с яйцом

Картофель, приготовленный на выбор

Все меню от простуды можно использовать при гриппе.

^[*] См. “Мука с отрубями”, стр. 683.

КАТАР НОСА

Приведенные ниже меню в их различных группах состоят из наиболее легко усваиваемых продуктов, которые обеспечат организм всеми необходимыми элементами питания в течение нескольких сезонов года.

Энергетические калории, лечебные элементы и противовоспалительные свойства, содержащиеся в этом меню, были очень тщательно составлены на основе многолетнего опыта лечения катаральных заболеваний. Содержащиеся в них питательные вещества распределены или выровнены таким образом, что при обычных условиях не будет недостатка, вызывающего неестественную тягу, и не будет избытка, который можно было бы разложить и превратить в слизистые или катаральные выделения.

Эти меню рассчитаны на нормальное тело, живущее в нормальных условиях. При чрезмерном воздействии холода углеводы (сахар и крахмалы) и жиры могут быть слегка увеличены в количестве, а при чрезмерном нагревании количество этих продуктов следует ограничить несколько меньшим, чем предписано. Если человек занят тяжелым физическим трудом, количество белков, например, содержащихся в бобах, яйцах, рыбе и сыре, может быть увеличено, а если он не работает, количество этих веществ следует уменьшить даже ниже предписанного.

Эти меню будут способствовать нормальному перевариванию и усвоению пищи, а также нормальному выведению отходов. Когда это будет достигнуто, инстинкты и различные чувства подскажут качество и количество пищи, вид и объем физических упражнений и все другие естественные законы, которые управляют физическим организмом.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ При ЛЕЧЕНИИ КАТАРАЛЬНОГО ПРОЦЕССА В НОСУ

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать достаточное количество воды, чтобы довести содержание влаги примерно до 66% от всего рациона. Для этого потребуется от одного до трех обычных стаканов, в значительной степени в зависимости от количества остаточной воды в продуктах, входящих в состав блюда.

См. “Использование воды в организме”, Урок II, Том I, стр. 53.

См. также “Употребление воды в случаях повышенной кислотности”, том II, стр. 434.

Вода выполняет еще одну очень ценную функцию. Когда человек ест слишком много сладостей, ему следует пить как можно больше воды. Это предотвращает повышение кислотности в желудке и, как следствие, брожение и раздражение слизистой оболочки желудка. Это также предотвращает вялость печени, которая обычно возникает в результате чрезмерного употребления сладостей.

Два-три стакана воды, выпитые во время обычного приема пищи, полностью сохраняются и используются организмом, в то время как такое же количество воды, выпитое через два-три часа после еды, почти полностью выводится с мочой.

МЕНЮ ПРИ КАТАРЕ НОСА

ПОЗДНЯЯ ВЕСНА И РАННЕЕ ЛЕТО

КАТАР НОСА

Сладкий апельсин, вишня или очень спелый грейпфрут сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Три или четыре яичных белка взбивают пять минут, к которым добавляют по две чайные ложки лимонного сока и сахара, одновременно взбивая

Один очень спелый банан или обычную вареную пшеницу с орехами

ЛАНЧ

Зеленый салат с помидорами и маслом

Один свежий овощ —горошек или фасоль

Кукурузный хлеб с маслом

Пахта

ужин

Шпинат, кале, молодая капуста или ботва репы, приготовленные

Один свежий овощ по сезону

Печеный сладкий картофель

Нежная рыба, курица на выбор или три яичных белка и один желток, взбитые с ложкой сахара и лимонным соком

Это меню состоит в основном из белков в их наиболее растворимых и усваиваемых формах — важнейший фактор лечебного питания, особенно при катарах желудка или носа.

При каждом из этих приемов пищи следует выпивать один или два стакана воды. Перед тем, как вода попадет в рот, необходимо тщательно ее пережевывать.

Употребление пшеничных отрубей должно поддерживать нормальную работу кишечника.

КОНЕЦ ЛЕТА И НАЧАЛО ОСЕНИ

КАТАР НОСА

Многим пациентам, страдающим катаром носа, автор с большим успехом назначал следующие комбинации.

Выбор из следующих вариантов:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Персики или груши

Запеченный сладкий картофель

Полстакана молока

Печеный банан

ОБЕД

Салат-латук

Один свежий овощ по сезону

Печеный картофель или совсем немного цельнозернового хлеба; лучше картофель

Банан со сливочным сыром и финиками

УЖИН

Салат—латук с помидорами

Из двух свежих овощей на выбор

Нежная рыба

Запеченный картофель

Простое мороженое, при условии, что в салат не добавлено

ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ И РАННЯЯ ЗИМА

КАТАР НОСА

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Виноград

С отрубями

Одно яйцо, взбитое с сахаром и лимонным

МЕНЮ II

Дыня или виноград

Одно или два яйца, слегка поджаренных цельнозерновой или печеный белый картофель

Чашка какао

Горох, фасоль или морковь

сладкий или белый картофель

Пахта с двумя взбитыми яичными белками

Молодой лук, редис или сельдерей

Свекла, морковь, кукуруза, пастернак, испанский лук или фасоль —любые два из них

На выбор -рыба, курица или яйца

Запеченный картофель

Дыня

МЕНЮ II

Один очень спелый банан с жидкими сливками и ореховым маслом

Пинта взбитого молока

Небольшая порция крупяных хлопьев грубого

соком

помола — простой пшеничной отварной

Запеченный сладкий картофель

ОБЕД

Салат или сельдерей с орехами или маслом

Лук, приготовленный в форме для запекания

Печеные бобы

Картофель; готовые блюда на выбор

Отварной лук или морковь

УЖИН

Морковь, лук, пастернак, тыква, репа — любые
два из них

Один свежий овощ

Запеченный сладкий или белый картофель

На выбор из следующих белковых продуктов:

Яйца Курица (белое мясо)

Очень спелый банан либо с орехами и
изюмом, либо с инжиром и сливками

Рыба Индейка (белое мясо)

Печеный картофель

Примечание: При очень холодной погоде непосредственно перед каждым из этих приемов
пищи следует употреблять десертную ложку или больше оливкового масла, а в конце запивать
чашкой горячей воды.

ПОЗДНЯЯ ЗИМА И РАННЯЯ ВЕСНА

КАТАР НОСА

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Сладкий апельсин

Нежный омлет, обваленный в тертых орехах и
сливках

цельнозерновой хлеб или кукурузные
маффины

Чашка шоколада

ОБЕД

Запеченный сладкий картофель с маслом

МЕНЮ II

цельнозерновой или кукурузный хлеб,
сваренный всмятку или тушеный на ночь;
подавать с маслом или сливками

Чашка шоколада

чашка шоколада

Отварной испанский лук

Белая картофелина, запеченная

Два яйца, взбитых или размягченных

УЖИН

томатный суп—пюре

(рождественский или новогодний ужин)

Сельдерей или капуста с

Суп—пюре из сельдерея

орехами

Овощной салат

морковью, пастернаком или репой

Запеченный картофель или картофель со сливками

Запеченный картофель

Индейка или курица—белое мясо-совсем немного

Какао или горячая вода

Печеные каштаны

Клюквенный соус

Мороженое

Горячий шоколад

МЕНЮ ПРИ СЕННОЙ ЛИХОРАДКЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

ЗАВТРАК

Бананы, запеченные

Цельнозерновые или ржаные зерна, отваренные пять-шесть часов

Жидкий крем

ОБЕД

Любой свежий овощ —капуста, лук, морковь

Цельнозерновой хлеб

Жидкое какао

ужин

Одно яйцо, размягченное

Рис или картофель

Отварной лук или тыква

Шпинат или листья салата с орехами

Рецепт запеченных бананов с яйцами в пюре см. на стр. 677, Том. III.

См. "Мука из отрубей", стр. 683, том III.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

ЗАВТРАК

Дыня или персики—без сахара

Картофель —сладкий или белый

Сгущенное молоко

ОБЕД

Кукуруза или горошек

Лимская фасоль

Картофель

Дыня

ужин

Салат из листьев салата и помидоров с орехово-сливочным соусом

Горох, фасоль, морковь, тыква или лук

Картофель —сладкий или белый

Яйцо или очень небольшую порцию рыбы

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

ЗАВТРАК

Хурма или виноград

Мука из отрубей "драгоценные камни" или кукурузный хлеб

Стакан молока

ОБЕД

Кабачок на зиму или сладкий картофель

Запеченная фасоль или белый картофель

ужин

Листья салата или сельдерея с орехами

Морковь или стручковая фасоль

Сырой лук

Запеченный картофельный или кукурузный хлеб

Одна-две ложки вареных отрубей

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

ЗАВТРАК

Сок сладкого апельсина

Три печеных банана или два очень спелых банана со сливками, изюмом и орехами

ОБЕД

Баклажаны с отварным луком

Кусочек муки из отрубей или кукурузный маффин

Орехи с изюмом

ужин

Легкий овощной суп

Запеканка из репы или капусты

Запеченный картофель или мука с отрубями - самоцветы

Один или два инжира с сыром и орехами

Кишечник следует поддерживать в нормальном состоянии, обильно употребляя пшеничные отруби при каждом приеме пищи. Свободная работа кишечника очень важна при всех таких заболеваниях, как сенная лихорадка, грипп и простуда.

МЕНЮ ПРИ АСТМЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

АСТМА

ЗАВТРАК

Грейпфрут или апельсин —очень спелый

Печеные бананы —должны быть очень спелыми

Стакан молока

ОБЕД

Горошек или спаржа

Драгоценные камни из муки с отрубями

Стакан молока

ужин

Ботва из шпината или репы

Драгоценные камни из кукурузного хлеба или муки из отрубей

Горошек или спаржа

Картофель

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

АСТМА

ЗАВТРАК

Персики, сливы или ягоды без крема

Одно яйцо, слегка сваренное пашот или отваренное две минуты

Небольшой печеный картофель

ОБЕД

Початок нежной кукурузы

Сырой испанский лук с кусочком вяленой рыбы

ужин

Свежий горошек, фасоль или морковь

Нежная кукуруза или печеный картофель

Салат-латук, ромэн или кресс-салат с орехами

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

АСТМА

ЗАВТРАК

Виноград или дыня

Два яичных белка, взбитых и смешанных с пинтой молока

Запеченные каштаны со сливками

ОБЕД

Бамя или отварной лук

Печеный картофель

Полстакана молока

ужин

Сельдерей с орехами

Цветная капуста, кабачки или тушеная тыква

Картофель или чечевица

Чашка какао или стакан молока

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

АСТМА

ЗАВТРАК

Ананас —очистить от мякоти

Простая отварная пшеница; подавать со свежим сливочным маслом

ОБЕД

Пинта взбитого молока с сахарной пудрой

Две столовые ложки пшеничных отрубей

ужин

Овощной суп

Сельдерей с орехами и спелыми оливками

Морковь или запеченные кабачки

Картофель —сладкий или белый

Сок сладкого апельсина через час после еды.

Если в приведенном выше меню не указано молоко, следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Употребление пшеничных отрубей должно поддерживать кишечник в нормальном состоянии.

ГРИПП

При лечении гриппа следует исключить продукты с высоким содержанием крахмала, такие как изделия из белой муки, и ограничить рацион в основном свежими овощами и более растворимыми белками, такими как яичные белки и пахта, иногда добавляя для разнообразия ограниченное количество рыбы или птицы.

Следует существенно ограничить потребление жиров и сахаров и употреблять в пищу в сезон большое количество продуктов грубого помола, таких как пшеничные отруби, сельдерей, виноград и зеленые салаты.

Пациент должен проявлять большую осторожность в отношении количества пищи, стараясь всегда ограничивать количество пищи несколько ниже требований нормального голода.

Меню при простуде, катаре, сенной лихорадке и астме может использоваться и при гриппе. См. стр. 917-938 включительно.

МЕНЮ ПРИ БЕССОННИЦЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

БЕССОННИЦА—НЕРВОЗНОСТЬ НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

И бессонница, и нервность являются симптомами одних и тех же состояний. Таким образом, следующие меню предназначены для устранения основных причин, которыми обычно являются брожение в желудке или кишечнике.

Логичным средством от брожения является ограничение рациона наименьшим количеством продуктов, которые обеспечат организм необходимыми элементами питания.

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Кукурузная мамалыга или вареная пшеница

Банан, запеченный или нарезанный ломтиками и обжаренный в сливочном масле

Стакан прохладной воды

ОБЕД

Большая порция горошка в стручках

Печеный картофель

ужин

Легкий овощной суп

Горошек или спаржа

Печеный картофель

Стакан горячей воды

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей

Примечание: Молодой горошек следует готовить в стручках, так как в скорлупе содержится больше питательных веществ, чем в горошине. Рецепт смотрите на стр. 679.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

БЕССОННИЦА—НЕРВОЗНОСТЬ
НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

ЗАВТРАК

Дыня или очень спелая груша со сливками

Запеченный сладкий картофель с маслом

Пинта жирного молока

Пшеничные отруби

ОБЕД

Пару початков нежной кукурузы

Зеленый салат

Одно взбитое яйцо

ужин

Салат из листьев салата и помидоров с тертыми орехами

Стручковая фасоль с сырым луком

Нежная кукуруза, очищенная от початков, приготовленная с очень небольшим количеством жирного молока и яичным белком

Дыня

Предписанного количества пищи достаточно для человека, выполняющего очень легкую работу. Если обязанности должны быть напряженными, количество может быть немного увеличено, но пропорции и сочетания должны соблюдаться.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

БЕССОННИЦА—НЕРВОЗНОСТЬ НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

При вставании следует выполнять энергичные физические упражнения, глубоко дышать и выпивать один-два стакана воды.

ЗАВТРАК

(Полчаса спустя)

Дыня, груши или хурма

Запеченные бананы, поданные со сливками

Инжир, приготовленный на пару, с жидкими сливками

Ложка орехов

ОБЕД

Кукуруза в початках или вареная пшеница

Стручковая фасоль

Шпинат

ужин

Салат с роменом и помидорами

Большая порция печеного белого картофеля или нежной кукурузы

Морковь или пастернак

Сыр с твердым крекером

Чашка жидкого какао

При застойных явлениях в кишечнике первым делом после подъема и последним перед отходом ко сну следует съесть обильную порцию Конкорда или голубого винограда. Мякоть и семена следует проглотить, а кожицу хорошо разжевывать.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

БЕССОННИЦА—НЕРВОЗНОСТЬ НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Чашка-другая горячей воды, глубокое дыхание и энергичные физические упражнения сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Полфунта винограда сорта Токай или Малага, разжевывая и проглатывая кожицу и косточки

Два свежих яйца, очень тщательно взбитых, слегка подслащенных медом или кленовым сахаром и сдобренных фруктовым соком. Добавьте в каждое яйцо по половине стакана молока и медленно выпейте

ЛАНЧ

Небольшая порция приготовленных пшеничных отрубей

Полторы пинты джанкета, выпитого медленно

Один драгоценный камень из муки с отрубями

ужин

Морковь или зимние кабачки

Небольшая порция нежной рыбы или взбитое яйцо

Печеная картошка

Стакан прохладной воды

Увеличение жизненной энергии зависит не столько от количества, сколько от количества проглоченной или усвоенной пищи. Это меню довольно легкое для человека с низким жизненным тонусом, но оно составлено с учетом потребностей человека, страдающего нервозностью и бессонницей. Однако, если эти условия не соблюдаются, количество может быть увеличено, но следует тщательно соблюдать сочетания.

МЕНЮ При РЕВМАТИЗМЕ И ПОДАГРЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

РЕВМАТИЗМ—ПОДАГРА—ЛЮМБАГО
ИШИАС, АРТРИТ

ЗАВТРАК

Выбор из следующих вариантов:

a Два или три запеченных банана; подавать со сливками или маслом

b запеченный сладкий картофель

Полдюжины инжира, приготовленного на пару, со сливками

ЛАНЧ

Спаржа или горошек

Небольшая порция молодого картофеля, желательно запеченного

ужин

Картофель, пропаренная пшеница или отруби с косточками

Стакан молока; предпочтительнее пахту

Один свежий овощ, такой как морковь, репа, пастернак или лук

Орехи или сливочный сыр

Сразу после подъема следует выпивать большое количество чистой воды, и от одного до двух стаканов при каждом приеме пищи.

Пережевывание должно быть очень тщательным. Каждый день следует выполнять не менее двух часов энергичных упражнений или полезной работы на свежем воздухе.

Исключите все виды кислот, такие как грейпфрут, апельсины, ананасы, лимоны и ревень; также яйца и все мясные продукты.

При запорах в кишечнике принимайте столовую ложку пшеничных отрубей, разведенных половиной стакана горячей воды, сразу после подъема, и по полстакана отрубей, сваренных, во время каждого приема пищи; также две или три столовые ложки разводите горячей водой непосредственно перед сном. Продолжайте это до тех пор, пока кишечник не придет в норму, затем уменьшите количество в зависимости от тяжести случая.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

РЕВМАТИЗМ—ПОДАГРА—ЛЮМБАГО
ИШИАС, АРТРИТ

ЗАВТРАК

Дыня или персики —очень спелые

Два или три крупных, очень спелых банана, очищенных от кожуры, запекайте десять минут; подавайте со сливками или свежим сливочным маслом

Жемчужина муки из отрубей

ЛАНЧ

Очень маленькая порция зеленого салата

Один-два початка нежной кукурузы

Пинта пахты

ужин

Небольшая порция зеленого салата

Горох, фасоль, кукуруза или любые свежие овощи

Очень небольшая порция рыбы (при желании вместо рыбы можно взять пахту или джанкет)

Печеная картошка

Дыня или мускусная дыня

При каждом таком приеме пищи следует выпивать от двух до трех стаканов воды.

Если у вас запор кишечника, соблюдайте инструкции, приведенные к весеннему меню.

Физические упражнения при любых ревматических состояниях очень важны, и хотя летняя погода способствует выведению ядов из организма, следует выполнять энергичные физические упражнения, чтобы оказать Природе максимально возможную помощь.

Ревматизм - это всего лишь форма застойных явлений во всех капиллярных сосудах организма. Следовательно, лекарство состоит, во-первых, в устранении причин, принимая в организм только те продукты, которые он будет употреблять, и использовать полностью; во-вторых, помочь Природе изгнать все яды, тем самым обеспечив совершенное выведение.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

РЕВМАТИЗМ—ПОДАГРА—ЛЮМБАГО
ИШИАС, АРТРИТ

ЗАВТРАК

Дыни или хурма

Цельные зерна пшеницы или отруби

Очень спелый банан со сливками, орехами и изюмом

ЛАНЧ

Зеленая кукуруза или свежая стручковая фасоль

Либо печеный картофель, либо совсем немного цельнозернового хлеба

Две или три столовые ложки оливкового масла с листьями салата

ужин

Овощной суп или крем-суп

Кукуруза, лимская фасоль, репа, морковь, пастернак, тыква, лук — любые два из этих продуктов

Печеная картошка

Полфунта винограда можно съесть через час после любого приема пищи или непосредственно перед сном.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать по два стакана воды.

Общие инструкции приведены в разделе Spring Menu.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

РЕВМАТИЗМ—ПОДАГРА—ЛЮМБАГО
ИШИАС, АРТРИТ

Первый день: вставая, выпейте два стакана воды. Уделяйте как можно больше времени энергичным упражнениям и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

Кукурузные маффины из муки грубого помола со сливками или свежим сливочным маслом

Чашка какао с половиной молока

ЛАНЧ

Большая порция отварного лука

Печеный белый картофель

Изюм с орехами и сливочным сыром

ужин

Суп из свежих овощей

Кабачки, тыква, белокочанная капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, баклажаны — любые два из них

Очень маленькая порция белого мяса курицы

Соленые орешки с тушеным инжиром

Непосредственно перед сном выпейте стакан воды и займитесь физическими упражнениями, как уже предлагалось.

Второй день: Практически то же, что и в первый, с небольшим увеличением количества пищи, если предписанное количество кажется недостаточным для нормального утоления голода. Однако будьте очень осторожны, чтобы не переесть.

День третий:

ЗАВТРАК

Отруби или запеченный картофель с маслом

Два стакана молока

ОБЕД

Большая порция запеченного сладкого картофеля с маслом

Стакан горячей воды, в который положите немного сахара и сливок

Инжир, сливки и орехи

ужин

Салат из листьев салата, сельдерея или эндивия с орехами

Один свежий овощ

Можно съесть немного белого мяса курицы или индейки; или моллюсков, таких как омары или крабы

Печеный картофель

Примечание: Мясо подается только в том случае, если хочется чего-нибудь соленого.

Физические упражнения и питье воды непосредственно перед сном.

Четвертый день: То же, что и на третий, разнообразьте питание овощами в зависимости от чувства голода.

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя эти меню в течение пятнадцати-двадцати дней, внося такие изменения в овощи, какие требуются при нормальном голодании.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ РАБОТА ПЕЧЕНИ СКЛОННОСТЬ К РЕВМАТИЗМУ

Выпейте два стакана воды сразу после подъема, добавив в нее одну-две ложки лимонного сока.

Уделяйте как можно больше времени (от трех до пяти минут) энергичным упражнениям, как показано в Т. V, стр. 1343-1346. Задержите дыхание, выполняя три или четыре движения. Таким образом, можно значительно увеличить объем легких.

Выбор из следующих вариантов:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Полстакана пшеничных отрубей, сваренных
с яичным белком,
бананом—пашот, запеченным

ОБЕД

Шпинат

Картофель или пшеница, приготовленная на
пару

УЖИН

Салат из листьев салата и помидоров с маслом

Горох, фасоль или спаржа

Небольшая печеная белая картошка

Одно яйцо или совсем небольшая порция
нежной рыбы

Один стакан воды

МЕНЮ II

виноградом или апельсиновым соком

Цельнозерновые отварные зерна; подавать со
сметаной

Пшеничные отруби

Один стакан воды

Отварной лук

Печеный белый картофель

Зеленый салат

Морковь, шпинат или лук - любые два из них

Запеченный сладкий или белый картофель

Печеные бобы или ржаной хлеб

Один стакан воды

Яблоко, тапиока или желатин

Кишечник следует поддерживать в нормальном состоянии с помощью чистых пшеничных отрубей крупного помола.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ РАБОТА ПЕЧЕНИ СКЛОННОСТЬ К РЕВМАТИЗМУ

Первый день: Когда встанет, возьмите две сладкие спелые сливы и стакан воды. Посвятите от одной до трех минут упражнениям № 3 и 5 (см. Том V, стр. 1344 и 1345) и практикуйте глубокое дыхание, наполняя легкие до предела при каждом третьем или четвертом движении. Также совершите короткую, оживленную прогулку на свежем воздухе.

ЗАВТРАК

(Час спустя)

Четыре или пять очень спелых персиков, слегка посыпанных сахаром —без сливок

Два или три яичных белка и один желток, взбитые с чайной ложкой сахара

Один очень спелый банан (в черную крапинку) с орехами

ОБЕД

Два средних початка нежной зеленой кукурузы, тщательно разомните; подавайте с небольшим количеством орехового масла или свежего сливочного

ужин

Гороховый суп—пюре; хрустящий крекер-совсем немного

Салат из листьев салата и помидоров или вареного шпината

Один-два початка нежной зеленой кукурузы или лимской фасоли (вареные)

Жареный сладкий картофель

Воду следует принимать следующим образом: полстакана в начале приема пищи, еще стакан во время еды и полстакана в конце.

Непосредственно перед сном съешьте полфунта очень спелого винограда, проглотив кожицу, косточки и мякоть, или возьмите четыре или пять очень спелых японских слив, если они не сладкие и хорошо вызревшие; предпочтение отдается винограду.

Посвятите около трех минут упражнениям № 3 и 5 вместе с глубоким дыханием.

Второй день: То же, что и в первый, при малейших симптомах слабости количество пищи немного увеличивается.

Каждое утро, сразу после подъема, съедайте два-три персика или сливы и выпивайте стакан воды.

День третий:

ЗАВТРАК

Дыня

Чашка какао или шоколада

На выбор:

запеченные два очень спелых банана; подавать с жидким кремом (бананы должны быть в черных пятнышках)

в Печеный картофель

Два яичных белка, взбитых с сахарной пудрой, небольшим количеством лимонного сока и сливок

ОБЕД

Нежная кукуруза

Стручковая фасоль или кабачки

Шпинат или зеленый салат

Дыню или два очень спелых персика с небольшим количеством сахара — без сливок

ужин

Небольшая порция рыбы или белого мяса курицы, при условии, что есть тяга к этому виду пищи; если нет, ограничьтесь

Нежная кукуруза (одно целое яйцо-пашот, съеденное вместе с кукурузой)

Одна отварная луковица или вареный шпинат

Два стакана воды

Все это блюдо следует очень тщательно пережевывать. Это один из методов предотвращения избыточной секреции кислоты, преждевременного брожения и последующего накопления газов.

Четвертый день: То же, что и третий, за исключением ужина, который должен состоять из...

Запеченный сладкий картофель с маслом

Морковь, или стручковая фасоль, или испанский лук

Пятый день: то же, что и первый.

Шестой день: То же, что и второй, повторяя диету в том виде, в каком она была дана в течение недели или десяти дней.

После четвертого дня эти блюда можно немного разнообразить, выбрав одно из следующих, где предписаны овощи:

Фасоль Пастернак
Свекла Горошек
Морковь Кабачки
Кукуруза Репа

Пациент должен ложиться спать в разумное время, скажем, в 10 часов, и вставать примерно в 6 или 6.30; завтракать с 7.30 до 8; обедать с 12 до 1 и ужинать не позднее 6.30 или 7.

Тщательно пережевывайте каждый кусочек пищи, независимо от того, кажется вам, что в этом есть необходимость или нет. Даже бананы нужно тщательно пережевывать, но не для уменьшения их количества, а для уменьшения слюноотделения. То же правило должно применяться ко всем вареным овощам и мягким продуктам.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ РАБОТА ПЕЧЕНИ СКЛОННОСТЬ К РЕВМАТИЗМУ

Выбор из следующих вариантов:

Вариант I

завтрак

тыквенная башка, дыни или груши

парится из цельной пшеницы или риса, сахара
и сливок,

столовую ложку орехов (на выбор)

пол стакана простокваши

обед

шпината или отварной лук

, кукурузный хлеб со сливочным маслом

две столовые ложки орехов (на выбор)

один стакан кислого молока

ужин

Вариант II

крахмал, рис, или вареную пшеницу

одна столовая ложка орехи (на выбор)

крем и фиг

либеральной части пшеничных отрубей

один овощ—кукуруза, морковь, кабачки, или
фасоль

две ложки орехов

картофель

выбор из фасоли или кукурузы	кукуруза, шпинат или салат-латук салат
, кукурузный хлеб и сладкое сливочное масло,	из ржаного хлеба или картофеля
листья салата и свежими помидорами, с соусом	белки двух яиц, взбитые или пашот

Простое мороженое, желатин или джанкет можно подавать к любому из обеденных меню.

Откажитесь от всех слабительных препаратов. Обильно употребляйте пшеничные отруби крупного помола, особенно утром и вечером.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ РАБОТА ПЕЧЕНИ СКЛОННОСТЬ К РЕВМАТИЗМУ

Первый день: Сразу после подъема выпейте два стакана воды и съешьте небольшую гроздь винограда или два-три размоченных чернослива. Посвятите две-три минуты упражнениям № 3 и 5 (см. Том V, стр. 1344 и 1345). Упражнения следует выполнять перед открытым окном или в хорошо проветриваемом помещении.

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Три или четыре яичных белка и два желтка быстро взбиваем четыре или пять минут вращающейся яичной миксером. Добавьте чайную ложку сахара с горкой и чайную ложку оливкового масла и снова взбивайте в течение двух-трех минут

Пшеничные хлопья, заправленные жидкими сливками —небольшая порция

Стакан горячей воды

Пшеничные отруби

ОБЕД

Морковь или пастернак

Запеченный картофель со сливочным маслом

Отварной лук

ужин

Томатный суп-пюре

Рыбу—небольшими порциями

Морковь, лук, пастернак, тыква, репа —один или два из них

Картофель, приготовленный по выбору

Один очень спелый банан, заправленный жидкими сливками и изюмом

Непосредственно перед сном съешьте две столовые ложки пшеничных отрубей и посвятите четыре-пять минут вышеупомянутым упражнениям.

Второй день: то же, что и первый.

Третий день: То же, что и на второй, слегка варьируя блюда в зависимости от выбора овощей, однако строго придерживаясь предписанного количества яиц. Если оливковое масло неприятно на вкус, его можно не добавлять, а добавить к картофелю большее количество сливочного масла. Было бы неплохо принимать столовую ложку оливкового масла непосредственно перед едой, запивая половиной стакана горячей воды, особенно если погода холодная.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Цельнозерновые, тщательно пропаренные или отварные; подавать со сливочным маслом

Стакан горячей воды

ОБЕД

Овощной суп

Кукурузный хлеб с маслом

Какао

ужин

Один свежий овощ —морковь, пастернак, репа и т.д.

Кусочек рыбы

Печеный картофель

Небольшая порция простого мороженого, если хочется чего-нибудь сладкого

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: то же, что и первый, и так далее в течение пятнадцати-двадцати дней.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СКОВАННОСТЬ И БОЛЬ В СУСТАВАХ
ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ—ЗАПОР—КИШЕЧНЫЕ
ГАЗЫ—НЕРЕГУЛЯРНАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Сразу после подъема выпейте два стакана горячей воды.

ЗАВТРАК

Чашка пшеничных отрубей, готовящихся десять минут; подавайте с маслом, сливками и небольшим количеством соли

Стакан горячей воды

Один или два очень спелых банана, запеченных, с жидким кремом

Два яичных белка, слегка взбитых

Запеченный картофель или мука с отрубями - самоцветы

Стакан воды

ОБЕД

Чашка джанкета или свежей пахты

Небольшой запеченный молодой картофель; подавать со сливочным маслом

Стакан воды

ужин

На выбор два из следующих овощей:

Спаржа Зеленый горошек,

Фасоль Шпинат

Печеный молодой картофель

Очень маленькая порция рыбы или курицы

Небольшая чашка пшеничных отрубей, приготовленных как на завтрак

Стакан воды

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СКОВАННОСТЬ И БОЛЬ В СУСТАВАХ
ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ—ЗАПОР—КИШЕЧНЫЕ
ГАЗЫ—НЕРЕГУЛЯРНАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

НА

ЗАВТРАК

дыня

Один очень спелый банан, запеченный

Одна или две ложки цельнозерновой муки,
приготовленной на пару

полстакана отрубей

ОБЕД

Лимская фасоль или печеный картофель на
выбор

Один стакан взбитого молока или пахты

УЖИН

Лимская фасоль или кукуруза

Фруктовый салат (из сладких фруктов) со
взбитыми сливками

Два или три яичных белка

Одна или две столовые ложки орехов —на
выбор

Дыня или мускусный орех

МЕНЮ II

Два стакана воды

На выбор персики, сливы или дыня

Рис или овсянка

Два очень спелых банана, запеченных;
подавать со сливками

Стакан воды

Зеленая
кукуруза.....
.....

Два овоща—на выбор

Сливочное масло с кукурузным хлебом или
зеленой кукурузой

Стакан молока

Все сладости можно не есть, если они не нравятся на вкус. Однако, если хочется чего-нибудь сладкого, приготовьте на обед или ужин овощи и домашнее мороженое, не употребляя все остальные продукты.

ПРИЕМ ПИЩИ НА СКОРУЮ РУКУ

(Употребляется вместо завтрака или ужина, если вялый или бестолковый)

Два початка нежной кукурузы

Два стакана молока

Одно взбитое яйцо

Небольшая порция мороженого

Пшеничные отруби

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СКОВАННОСТЬ И БОЛЬ В СУСТАВАХ
ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ—ЗАПОР—КИШЕЧНЫЕ
ГАЗЫ—НЕРЕГУЛЯРНАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Первый день: Когда встанете, выпейте чашку-другую горячей воды и съешьте полфунта винограда, предпочтительно "Конкорд" или "блю грейпз", проглотив косточки и мякоть целиком, разжевав и проглотив кожицу. Уделяйте как можно больше времени (от трех до пяти минут) упражнениям на глубокое дыхание перед открытым окном или в хорошо проветриваемом помещении.

ЗАВТРАК

(Полчаса спустя)

Полстакана пшеничных отрубей крупного помола, подаваемых как обычные хлопья

Миску взбитого молока посыпать кленовым сахаром

Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

Стакан прохладной воды

Печеный картофель или кукуруза

Один свежий овощ, такой как морковь, пастернак, репа, свекла, отварной лук или тыква

Полстакана горячей воды

ужин

Один или два свежих овоща (см. Список рекомендуемых блюд на обед)

Зеленый салат, вареный шпинат или сельдерей на выбор

Печеный белый картофель—ешьте без кожуры

Один яичный белок или очень небольшая порция рыбы или белого мяса курицы;
предпочтительнее яйцо

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды — половины стакана прохладной воды в начале приема пищи и стакана горячей воды в конце

будет достаточно; однако пейте столько, чтобы общая влага составляла около 66% от всего рациона.

Также следует принимать по столовой ложке пшеничных отрубей во время каждого из вышеуказанных приемов пищи, либо запивая небольшим количеством воды в конце приема пищи, либо приготовив их в виде каши в начале приема пищи. Одну-две ложки следует принимать сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну, пока кишечник не начнет нормально функционировать, после чего количество можно регулировать в соответствии с тяжестью состояния.

Второй день: То же, что и первый.

Третий день: То же, что и во второй, немного увеличивая количество пищи, если этого требует нормальный голод, или уменьшая ее, если после еды возникает чувство сытости. Всегда полезно прекратить есть до того, как голод будет полностью утолен. Когда организм остается слегка голодным, он усваивает всю съеденную пищу и обеспечивает естественное переваривание и выведение шлаков.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Один или два спелых банана со сливками и ореховым маслом, либо с изюмом, либо с моченым черносливом

Стакан молока

Один яичный белок

Отварная пшеница с жидкими сливками и орехами или ореховым маслом

ОБЕД

Сладкий картофель с маслом

Кукуруза свежая

Стакан молока

ужин

Шпинат с яичным белком

Очень небольшая порция рыбы или белого мяса курицы

Запеченный сладкий или белый картофель

В начале каждого из этих приемов пищи можно употреблять столовую ложку оливкового масла, а в конце запивать чашкой горячей воды.

Если кишечник не пришел в норму, продолжайте принимать пшеничные отруби и виноград в соответствии с инструкциями в течение первого дня.

Соблюдайте общие правила физических упражнений и питья воды сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну.

Пятый день: то же, что и четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя приведенную здесь диету, день за днем, в течение двух или трех недель.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СКОВАННОСТЬ И БОЛЬ В СУСТАВАХ

ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ—ЗАПОР—КИШЕЧНЫЕ

ГАЗЫ—НЕРЕГУЛЯРНАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Первый день: Утром выпейте стакан или два чистой воды. Совершите короткую, быструю прогулку на свежем воздухе.

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Одна столовая ложка оливкового или орехового масла

Два очень спелых банана (обязательно с черными крапинками), заправленные жидкими сливками и ореховым маслом (несколько фиников, если хочется чего-нибудь сладкого)

Две или три столовые ложки приготовленных пшеничных отрубей

Картофель—ешьте в кожуре и все

ОБЕД

Запеченный картофель с маслом. Ешьте без кожуры (приготовьте из нее целое блюдо)

ужин

Тушеная тыква или кабачки на зиму

Кукурузный хлеб

Фасоль на выбор или печеный картофель

Пшеничные отруби, приготовленные

Стакан молока

Непосредственно перед сном совершите пятиминутную быструю прогулку и попрактикуйтесь в глубоком дыхании. Съешьте пять или шесть моченых черносливин.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи, чтобы удовлетворить потребности нормального голода.

День третий:

ЗАВТРАК

Чернослив или сушеные персики, тушеные без сахара

Одно яйцо, очень мелко взбитое

Крупы грубого помола или пшеничные отруби

ОБЕД

Большая порция печеного сладкого или белого картофеля

ужин

На выбор два из следующих овощей:

Фасоль Лук

Свекла Тыква

Морковь Кабачки

Кукуруза Репа

Картофель, приготовленный по выбору

Четвертый день: То же, что и на третий, с увеличением или уменьшением количества пищи в зависимости от чувства голода.

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя эти меню в течение двенадцати или пятнадцати дней.

Хотя яичные желтки способствуют возникновению ревматических склонностей, однако только та их часть, которая естественным образом не усваивается организмом, влияет на эти состояния. Другими словами, вреден именно избыток.

МЕНЮ ДЛЯ УДОБСТВА BRIGHT

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА

ЗАВТРАК

Взбитое молоко или два - три яичных белка

Печеные бананы

ОБЕД

Испанский лук для запекания

Репа или свежий горошек в стручках

Два яичных белка

ужин

Сырой лук—небольшая порция

Кукурузный хлеб и совсем небольшая порция вяленой рыбы

Горошек, спаржа или репа

Картофель

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

БОЛЕЗНЬБРАЙТА

ЗАВТРАК

Дыня или персики, без сливок

Два стакана свежего молока

Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

Горох или фасоль

Молодой лук

Маленький кусочек кукурузного хлеба

Стакан пахты

ужин

Салат-латук с орехами

Кукуруза или стручковая фасоль

Молодой картофель или лимская фасоль

Два яичных белка с пюре или творогом

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

БОЛЕЗНЬБРАЙТА

На растущем винограде Конкорд (голубой).

ЗАВТРАК

Омлет из двух белков и одного желтка, обвалянный в сливках и тертых орехах; слегка обжарить

Маффины из кукурузной муки

ОБЕД

Сладкий картофель со свежим сливочным маслом

ужин

Легкий овощной суп

Сельдерей или нежная капуста

Морковь, пастернак или репа

Картофель или свежую кукурузу

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

БОЛЕЗНЬ БРАЙТА

ЗАВТРАК

Пинта взбитого молока — чуть теплого

Цельнозерновая, вареная

Две столовые ложки отрубей

ОБЕД

Полторы пинты свежего молока

Кукурузный хлеб без сахара

ужин

Салат из капусты с орехами

Морковь, цветная капуста или кабачки на зиму

Мука из картофеля или отрубей - самоцветы

МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Больной сахарным диабетом должен соблюдать обычные правила энергичных физических упражнений и глубокого дыхания, а также обильного питья воды сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну.

Рацион должен состоять, насколько это возможно, из продуктов в их естественном виде, таких как очень спелые свежие фрукты и овощи, и из продуктов группы белков, таких как яйца, молоко, сыр, желатин, бобовые, а иногда и из ограниченного количества рыбы.

ЗАВТРАК

Вишня, ягоды или печеное яблоко без сахара

Два-три очень спелых банана с жидким кремом

Одна-две ложки орехов или орехового масла

Стакан молока; предпочтительнее сгущенное

ОБЕД

Небольшую порцию простой пшеничной или овсяной крупы (зерен) отварить до готовности

Один свежий овощ — предпочтительно лук, морковь или горошек

ужин

Вкусный зеленый салат с орехами и маслом

Один или два свежих овоща, таких как горошек, спаржа или бабия

Яйцо или кусочек рыбы

Печеный картофель

Желатин или джанкет

Кишечник следует постоянно поддерживать в нормальном состоянии либо энергичными физическими упражнениями, либо обильным употреблением пшеничных отрубей.

Избегайте чрезмерного содержания кислот, сладостей, белого хлеба и тяжелых крахмалов, содержащихся в злаковых продуктах.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Стакан воды и один или два очень спелых персика сразу после подъема и непосредственно перед подачей на стол. Посвятите тридцать минут, если это возможно, глубокому дыханию и энергичным упражнениям.

ЗАВТРАК

Дыня, персики или любые сладкие свежие фрукты

Два яйца, очень тщательно взбитых, или два стакана взбитого молока

Кукурузный или цельнозерновой маффин

ОБЕД

Цветная капуста, кочанная капуста или бамия

Нежная кукуруза или стручковая фасоль

Рыба, курица, яйца или сгущенное молоко

Печеный картофель

Рыбу, курицу и молоко следует употреблять в ограниченном количестве; преобладать должны овощи.

Пережевывание должно быть очень тщательным, и перед каждым приемом пищи следует выпивать стакан или два воды.

ужин

Овощной суп

Салат с орехами или маслом

Кукуруза или лимская фасоль

Картофель —сладкий или белый

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Стакан или два воды и немного фруктов сразу после подъема, затем энергичные упражнения и глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

Персики, сливы или хурма

Яйца, сваренные две минуты

Кусочек кукурузного хлеба, каши из отрубей или печеного картофеля

Чашка молока или шоколада

ОБЕД

Два -три стакана пахты

Цельнозерновой кекс или булочка с орехами

ужин

Два свежих овоща, таких как фасоль, свекла, брюссельская капуста, цветная капуста, баклажаны или лимская фасоль

Нарезанные помидоры

Немного зеленого салата

Два чрезвычайно спелых банана, запеченных с орехами и сливками

Полстакана пшеничных отрубей

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Пшеничные отруби, приготовленные

Два яйца, взбитых

Один спелый банан с орехами и сливками

Полстакана холодного молока

ОБЕД

Стакан горячей воды

Печеный картофель

Крупная луковица, натертая сливками

Чашка шоколада

ужин

Лук, фасоль, морковь или пастернак —любые два из них

Одно или два взбитых яйца

Порцию приготовленных пшеничных отрубей или цельной пшеницы можно отварить до тех пор, пока зерна не раскроются, и подавать с маслом и сливками. Это лучшая форма, в которой можно употреблять каши

МЕНЮ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ

СЛАБЫЕ ЛЕГКИЕ—ЧАХОТКА

На протяжении многих веков чахотка, или различные формы туберкулеза, преследовали человечество, однако науке до сих пор не удалось предложить нам ни одного надежного искусственного средства. Мы должны волей-неволей обратиться к Природе, поскольку единственным известным сейчас средством является кислород или обычный воздух.

Больной чахоткой или туберкулезом должен обеспечить себе возможность жить на открытом воздухе днем и ночью, зимой и летом, если только погода не очень холодная.

Следующим важным фактором в лечении этого заболевания является питание.

Рацион должен состоять из самых богатых и легкоусвояемых продуктов следующих групп, приведенных в порядке их важности:

БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ
Яйца	Мед	Орехи
Молоко	Кленовый сахар,	Оливковое масло,
Бобовые,	, Рис	, масло,
	Картофель,	
	Кукуруза	

Фрукты-сахара,	свежие овощи,	зеленые салаты,
инжир,	апельсины,	спаржа,
изюм,	груши,	горох,
виноград,	сливы	бобов,
хурма	, персики	зеленые мозоли
бананы,	яблоки,	помидоры,
		сельдерей,
		репа
		, капуста

Пациенту следует пить много воды, выполнять энергичные физические упражнения и глубоко дышать, а также обильно есть виноград перед завтраком, когда для него сезон.

Следует взять с собой спирометр и прилагать усилия для увеличения объема легких на один кубический дюйм каждый день, пока не будет достигнута их максимальная вместимость.

Приведенные ниже меню носят лишь ориентировочный характер. Их можно изменить, выбрав товары, указанные в предыдущих таблицах, если они доступны в течение нескольких сезонов года:

ОБЩЕЕ МЕНЮ ДЛЯ СЛАБЫХ ЛЕГКИХ—ПОТРЕБЛЕНИЕ

Первый день:

ЗАВТРАК

Стакан взбитого молока с сахарной пудрой

Два яйца взбить очень тщательно (см. Рецепт, стр. 678)

При запорах съешьте полстакана приготовленных пшеничных отрубей крупного помола. Подавайте в качестве хлопьев для завтрака с маслом или сливками.

ОБЕД

Три яйца, приготовленные по рецепту, стр. 678; добавьте два стакана молока; хорошо перемешайте; пейте медленно

ужин

На выбор два из следующих овощей:

Свекла	Капуста или сельдерей
Морковь	Свежая кукуруза или кукурузная мамалыга
Чечевица	Морская или лимская фасоль
Пастернак	Репка

Запеченный белый картофель, рис или кукуруза

Одно яйцо, приготовленное любым приемлемым по вкусу способом — предпочтительно взбитое

По возможности, во время еды следует употреблять что-нибудь зеленое, например листья салата, шпинат, капусту, петрушку или кресс-салат

Можно съесть домашнее мороженое летом или столовую ложку меда зимой, если хочется чего-нибудь сладкого

Выпивайте от одного до двух стаканов воды во время каждого из этих приемов пищи, но не берите воду в рот, пока процесс пережевывания не станет совершенным.

Непосредственно перед сном выпейте стакан воды и съешьте полфунта винограда, затем посвятите от десяти до пятнадцати минут упражнениям на глубокое дыхание.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от чувства голода.

Съешьте еще одно яйцо на второй день в полдник; еще одно - на третий день, затем постепенно уменьшайте количество, если аппетит восстает против них. Не пере едайте. Ассимиляция - это основная цель, которую необходимо достичь.

Четвертый день: вставая, выпейте воды и съешьте виноград, как предписано в первый день. Уделяйте много времени умеренным физическим нагрузкам и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

Два очень спелых банана, заправленных жидкими сливками и орехами или ореховым маслом; также два или три инжира или эквивалентное количество изюма

Одна-две ложки цельнозерновой муки, тщательно проваренной

ОБЕД

Крупную отварную луковичу и запеченный белый картофель растереть со сливочным маслом и щепоткой соли (если луковичу достать невозможно, возьмите морковь или пастернак)

Выпейте два-три стакана молока

Если кишечник работает неправильно, выпивайте стакан воды и принимайте одну-две ложки пшеничных отрубей после каждого приема пищи.

ужин

Большая порция печеного белого картофеля с маслом

Четыре или пять яичных белков и два желтка, приготовленные по рецепту, приведенному для первого дня

Небольшая порция любых двух свежих овощей (можно съесть немного мороженого, если хочется чего-нибудь сладкого)

Пятый день: То же, что и на четвертый, без мороженого.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя эти меню примерно шестнадцать или восемнадцать дней.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СКЛОННОСТЬ К ТУБЕРКУЛЕЗУ

ЗАПОР—НЕРВОЗНОСТЬ—КАТАР

Первый день: Сразу после пробуждения выпейте стакан прохладной воды, съешьте несколько вишен или сок апельсина и посвятите пять-десять минут упражнениям № 3 и 5, как показано в Т. V, стр. 1344 и 1345.

ЗАВТРАК

(Полчаса спустя)

Стакан горячей воды

Очень спелые ягоды, без сахара и сливок

Один очень спелый банан с орехами или ореховым маслом

Маленький печеный белый картофель, заправленный сливочным маслом

Одно яйцо, сваренное две минуты

Небольшая порция приготовленных пшеничных отрубей

ОБЕД

Одна или две крупные испанские луковицы, отваренные

Маленький печеный белый картофель, заправленный сливочным маслом

Одно или два целых яйца, взбитых

ужин

Стручковая фасоль, горошек или спаржа на выбор; если их невозможно достать, выбирайте:

Свекла Морковь

Капуста Пастернак

Репа

Испанский лук, отварной

Печеный белый картофель

Три яичных белка, взбитых

Один стакан воды, выпиваемый во время еды

Непосредственно перед сном возьмите две столовые ложки пшеничных отрубей, выпейте стакан воды и посвятите от пяти до десяти минут утренним упражнениям, как предписано.

Второй день: То же, что и первый.

Третий день: То же, что и на второй, при необходимости немного увеличивая количество пищи. Можно вносить изменения в состав овощей, ограничиваясь, однако, упомянутыми овощами, насколько это возможно, всегда отдавая предпочтение свежим овощам, а не консервированным.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Фрукты на выбор

Небольшая порция простой отварной пшеницы с маслом и сливками

Стакан горячей воды

Два яйца, взбитых или вареных две минуты

ОБЕД

Три стакана молока

Два яйца, взбитых

Пшеничные отруби, сваренные
(взбивайте молоко и яйца очень медленно)

ужин

Один зеленый овощ

Одна-две столовые ложки орехов “Протоид”

Джанкет, желатин или яйца

Непосредственно перед сном посвятите от пяти до десяти минут упражнениям, предписанным для первого дня.

Если кишечник не пришел в норму, продолжайте принимать пшеничные отруби непосредственно перед сном и по одной-двум ложкам сразу после подъема.

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, и так далее, повторяя диету до тех пор, пока она не придется по вкусу. Если позволит пищеварение, можно увеличить количество яиц и молока.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СКЛОННОСТЬ К ТУБЕРКУЛЕЗУ
ЗАПОР—НЕРВОЗНОСТЬ—КАТАР

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Три или четыре яичных белка, взбитых,
смешать с двумя стаканами свежего молока

Ложка орехов (на выбор)

ОБЕД

МЕНЮ II

Один банан,

Дыня или персики с жидкими сливками

Три яйца, взбитых с очень небольшим
количеством сахара и фруктовым соком

лимская фасоль или печеный картофель на выбор

Салат из листьев салата и свежих помидоров, заправленный лимонным соком, сахаром и ложкой ореховой смеси

Два яйца, взбитых с

УЖИН

Тыква, отварной лук или кукуруза на выбор

Салат из чего угодно зеленого

Стакан пахты, смешанной с двумя взбитыми яичными белками

Одна или две столовые ложки орехов (на выбор)

Очень маленький кусочек рыбы

Вареная кукуруза, свекла или печеный картофель

Один инжир со сливочным сыром

Початок кукурузы

Полтора стакана пахты с яичными белками

Два или три очень спелых персика со сливками и сахаром

Домашнее мороженое

Я бы посоветовал съесть два-три очень спелых персика непосредственно перед сном и сразу после подъема утром.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН

(Принимать, если есть тяга к мясной или соленой пище)

Один початок кукурузы (отварной)

Рыба, омары или белое мясо курицы

Небольшой печеный картофель

Салат из листьев салата или эндивия

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СКЛОННОСТЬ К ТУБЕРКУЛЕЗУ

ЗАПОР—НЕРВОЗНОСТЬ—КАТАР

Вставая, посвятите от трех до пяти минут упражнениям на глубокое дыхание перед открытым окном, предпочтительно движениям 3 и 5, как показано в Т. V, стр. 1344 и 1345. Съешьте гроздь винограда, тщательно пережевывая кожицу, проглатывая косточки и мякоть целиком. Выпейте два стакана воды. Если погода холодная, воду следует подогреть.

ЗАВТРАК

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей со сливками

Маленькая гроздь винограда

Два яйца взбиваем около шести-семи минут; во время взбивания добавляем чайную ложку сахара и столовую ложку оливкового масла

Один очень спелый банан; подавать со сливками и ореховым маслом или орешками (банан следует запечь, если он не очень спелый)

ОБЕД

Один свежий овощ —морковь, пастернак или репа

Отварной лук

Печеный картофель

Одно яйцо, варится две минуты, съедается с картофельной кожурой

Свежее сливочное масло

Стакан горячей воды в конце приема пищи

ужин

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей

Два-три яйца, приготовленные как на завтрак

Один очень спелый банан и немного моченого чернослива
(Можно взять очень маленькую печеную белую картофелину, если хочется чего-нибудь соленого)

Виноградная гроздь

Непосредственно перед сном съешьте небольшую гроздь винограда и выпейте чашку горячей воды. Уделите от трех до пяти минут упражнениям, которые уже были назначены на утро.

Эти блюда можно разнообразить, меняя овощи и время от времени заменяя яйца порцией свежей рыбы или стаканом пахты.

Если предписанное количество пищи кажется недостаточным, его можно немного увеличить; однако не увеличивайте его сверх нормы. Самые лучшие сочетания продуктов, когда их употребляют сверх потребностей организма, подвергаются определенной форме разложения и становятся обильным источником болезней.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СКЛОННОСТЬ К ТУБЕРКУЛЕЗУ
ЗАПОР—НЕРВНОСТЬ—КАТАР

ЗАВТРАК

Два очень спелых красных банана, запеченных

Орехи, сливки, изюм

Два взбитых яйца; сахар; ароматизатор по вкусу

Ложка пшеничных отрубей

ОБЕД

Три свежих яйца взбивают около шести минут с сахаром; после взбивания добавляют ананасовый сок

Небольшая порция приготовленных пшеничных отрубей

ужин

Сельдерей

Столовая ложка оливкового масла

Один свежий овощ

Картофель

Цельнозерновой хлеб (совсем немного)

Пахта или желатин

Приведенные выше меню были подобраны и объединены таким образом, чтобы противодействовать запорам, катарам, нервозности, желчнокаменной болезни и т.д. В продуктах для употребления нет специального средства. Пища поможет вылечить это заболевание только благодаря естественному процессу наращивания здоровых тканей и увеличения способности организма противостоять всем заболеваниям.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБЫЕ ЛЕГКИЕ

СКЛОННОСТЬ К ЗАСТОЮ В КИШЕЧНИКЕ

Сразу после подъема выпейте стакан-другой воды и съешьте совсем немного сочных фруктов. Также совершите оживленную прогулку на свежем воздухе перед завтраком.

ЗАВТРАК

Процеженный сок одного сладкого апельсина или нескольких очень спелых ягод без сливок

Два -три яйца в кляре

Маленький цельнозерновой крекер

Один печеный банан

Ложка пшеничных отрубей

ОБЕД

Цельнозерновой маффин с маслом и десертной ложкой меда

Стакан или два молока

Пшеничные отруби

ужин

Фасолевый суп или гороховый суп

Горошек, спаржа, шпинат или любые свежие овощи

Кукурузный хлеб или очень небольшая порция цельнозернового

Одно взбитое яйцо

Небольшая порция пшеничных отрубей, слегка проваренных

При каждом из вышеперечисленных приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

При выраженной склонности к туберкулезу можно принимать от шести до девяти яиц в день в течение примерно трех дней в неделю, запивая яйцами небольшое количество кислых фруктов во время каждого приема пищи — либо апельсиновым соком, ягодами, либо ложкой процеженного ананасового сока. Кислоты следует разбавлять (наполовину водой) и принимать без сахара.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СЛАБЫЕ ЛЕГКИЕ

СКЛОННОСТЬ К ЗАСТОЮ В КИШЕЧНИКЕ

Перед завтраком совершите быструю прогулку и сделайте упражнения на глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

Дыня или груша

Пшеничные отруби, приготовленные

Щедрая порция печеного сладкого картофеля

Одно целое яйцо, размятое или взбитое

Пинту кислого молока или пару чашек шоколада

ОБЕД

Щедрая порция нежной кукурузы, приготовленной на пару в шелухе

Салат-латук с помидорами

Орехи

ужин

Стручковая фасоль, кукуруза или морковь

Печеный картофель

Очень небольшая порция нежной рыбы, яйцо или сгущенное молоко

Дыня или персики

Если пациент выполняет работу, которая требует большего количества пищи, чем предписано в настоящем документе, количество может быть увеличено.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБЫЕ ЛЕГКИЕ

СКЛОННОСТЬ К ЗАСТОЮ В КИШЕЧНИКЕ

Следующие меню составлены таким образом, чтобы в них содержалось наибольшее количество продуктов, укрепляющих ткани, которые требуют наименьших усилий при переваривании.

Нет ничего более ценного в лечении заболеваний легких, чем чрезвычайно глубокое дыхание. После получения чистой крови способ сохранить ее в чистоте - это насыщать кислородом, а единственный способ сделать это - вдыхать в легкие побольше свежего воздуха.

ЗАВТРАК

Виноградная гроздь

Три или четыре яйца взбивают пять или шесть минут, после чего к каждому яйцу добавляют чайную ложку сахара и чайную ложку коньяка-настоя или лимонного сока

Примечание: Бренди обладает бактерицидными свойствами и способствует перевариванию яичных желтков.

ОБЕД

Из трех-четырех яиц приготовить, как на завтрак, немного увеличив количество сахара и коньяка. Добавьте чайную ложку сахара с горкой и десертную ложку бренди, а к каждому яйцу добавьте полный стакан молока

ужин

Любые один или два свежих овоща, включая что-нибудь зеленое, например шпинат или листья салата

Свежие овощи могут состоять из:

Запеченный картофель Кабачками

Луком Репой

Пастернаком

Пациент может съесть несколько ягод винограда между приемами пищи и через час после ужина. Он должен проглотить косточки и мякоть целиком, а кожицу разжевывать и проглотить. Он должен есть много свежих яиц, парного молока и спелого сладкого винограда. Молоко и яйца являются хорошими продуктами для укрепления тканей, в то время как сахар является углеводом и является хорошей пищей на зиму. Виноград богат виноградным сахаром, который является отличным питательным веществом, а также способствует перевариванию других продуктов.

Примечание: Это меню было дано больному чахоткой, и в течение шести недель он очень существенно прибавил в весе и силе.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СЛАБЫЕ ЛЕГКИЕ

СКЛОННОСТЬ К ЗАСТОЮ В КИШЕЧНИКЕ

Сразу после подъема съешьте немного фруктов, стакан воды и совершите быструю прогулку.

ЗАВТРАК

Один или два очень спелых банана, запеченных со сливками

Блюдо с кукурузной мамалыгой

Одно взбитое яйцо, по желанию

Чашку шоколада или горячую воду, по желанию

ОБЕД

Овощной суп

Один свежий овощ; предпочтительно отварной лук или морковь

Один или два стакана свежей пахты

Пшеничные отруби

ужин

Салат из сельдерея, капусты или любой другой зелени

Приготовленный на пару рис или обычная отварная пшеница

Взбитое или размягченное яйцо или пахту

Орехи и изюм

Небольшую порцию пшеничных отрубей следует принимать на завтрак и непосредственно перед сном. Отруби содержат ценные минеральные соли, и зимой могут заменить химию в зеленых салатах.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов прохладной воды.

МЕНЮ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЭКЗЕМА

Независимо от того, является ли экзема заболеванием, вызываемым бактериями, очевидно, что оружием в борьбе с этим заболеванием является чистая кровь с большим количеством белых кровяных телец. Эти фагоциты крови можно с полным правом назвать полицией организма.

Пациент должен соблюдать следующие общие правила:

Пейте как можно больше чистой воды во время еды и между приемами пищи. Не употребляйте тростниковый сахар и все кислоты.

Одевайтесь как можно легче и не надевайте шерстяную одежду, прилегающую к коже.

Каждый день выполняйте достаточно энергичные физические упражнения, чтобы вызвать потоотделение. Если это невозможно, раз в неделю следует посещать турецкую баню.

Проводите как можно больше времени на свежем воздухе.

Блюда должны быть в основном следующими:

ЗАВТРАК

Несколько ложек пшеничных отрубей, сваренных и съеденных со сливками

Два-три кусочка муки из отрубей

Два или три яичных белка, очень тщательно взбитых, к которым добавляют ложку сливок

Один спелый банан

ОБЕД

Зеленый салат с орехами—щедрая порция

Свежий овощ; предпочтительно отварной лук или морковь

Печеный картофель

ужин

Салат из любого зеленого суккулентного растения

Молодой лук

Горошек или спаржа

Печеный картофель или печеные бобы

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЭКЗЕМА

ЗАВТРАК

Малина, ежевика, виноград или дыня

Картофель —сладкий или белый

Чашка какао или чая из сассафраса (см. Рецепт, стр. 681)

ОБЕД

Свекла, спаржа, белокочанная, цветная, брюссельская капуста или бамия

Блюдо, приготовленное из картофеля

ужин

Два свежих овоща; на выбор:

Спаржа Кукуруза

Фасоль Баклажаны,

Свекла, Лук

Морковь

Очень спелый персик или дыня

Непосредственно перед сном съешьте несколько очень спелых персиков и возьмите столовую ложку пшеничных отрубей.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЭКЗЕМА

Любое из следующих меню можно выбрать на срок от десяти до двадцати дней. Они разработаны специально для устранения всех форм аутоинтоксикации или самоотравления, которые иногда проявляются кожными высыпаниями. Хотя аутоинтоксикация может и не быть основной причиной экземы, она усугубляет все инфекционные заболевания. Главная цель этих меню - дать организму возможность избавиться от недуга, устранив все препятствия. Поэтому я бы посоветовал отказаться от употребления табака, чая, кофе и всех алкогольных стимуляторов.

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Два яичных белка, очень тщательно взбитых с добавлением небольшого количества жирных сливок и ложки сахара

Используйте это в качестве соуса к двум очень спелым бананам с орехами или ореховым маслом

Гроздь калифорнийского винограда (Малага)

Стакан горячей воды в начале трапезы и стакан прохладной воды в конце

ОБЕД

Шпинат или зеленый салат

Фасоль или кукуруза

Картофель

УЖИН

Зеленый салат или отварной шпинат

Отварной лук, морковь или репа

Запеченный картофель со свежим сливочным

МЕНЮ II

Три очень спелых банана, запеченных в форме для запекания; подавайте со сметаной

Кабачки или репа

Салат (зеленый) с

печеной фасолью

Небольшая порция рыбы, белого мяса курицы или яйцо —предпочтительнее яйцо

Отварной лук и печеный картофель

маслом

Немного зеленого салата

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды, предпочтительно стакан горячей воды в начале и стакан прохладной в конце. Я бы особенно посоветовал энергичные упражнения вечером и утром и глубокое дыхание перед открытым окном.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЭКЗЕМА

Первый день: Встав, выпейте два или три стакана воды, съешьте несколько виноградин и посвятите от трех до пяти минут любому из упражнений, показанных в Т. V, стр. 1343-1346 включительно.

ЗАВТРАК

Печеный белый картофель или мука из отрубей - самоцветы

Стакан жирного молока

ОБЕД

Печеная фасоль

Бермудский лук

Картофельный или кукурузный хлеб

ужин

Любые два из следующих:

Фасоль Тыква

Свекла Кабачки

Морковь Репа

Пастернак

Зеленый салат —либо листья салата с помидорами, либо сельдерей; очень маленькая порция

Печеный белый картофель—ешьте без кожуры

(Можно взять чашку очень жидкого какао, если хочется чего-нибудь горячего; однако предпочтительнее чистая вода)

Непосредственно перед сном посвятите от трех до четырех минут вышеописанным упражнениям. Легкие должны быть наполнены воздухом до предела. Однако не доводите ни одно из этих упражнений до состояния, выходящего за рамки обычной усталости. Разделите время тренировки, как вечерней, так и утренней, на три-четыре двухминутных разминки.

Физические упражнения и глубокое дыхание занимают второе место по важности после диеты, и их следует выполнять ежедневно, вечером и утром.

Выпивайте от одного до двух стаканов воды при каждом приеме пищи, но не берите воду в рот до тех пор, пока процесс жевания не станет совершенным.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая количество пищи до тех пор, пока не будет утолен нормальный голод.

Третий день: Практически то же, что и в первый, меняя обед в зависимости от чувства голода. Обед может состоять из одного или двух любых свежих овощей, таких как морковь, репа, свекла, печеный белый или сладкий картофель.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Сладкий картофель или две крошки из муки грубого помола с отрубями

Две-три столовые ложки пшеничных отрубей с жидкими сливками

ОБЕД

Отварной лук

Печеный картофель

Рыба или яйцо на выбор

Съешьте полкило винограда через десять минут после этого приема пищи. Кожицу можно удалить, но семена и мякоть проглотите. Если виноград достать невозможно, можно взять сок сладкого апельсина.

ужин

Стручковая фасоль или шпинат с яйцом и большим количеством сырого бермудского или испанского лука (лук и фасоль должны быть очень острыми с добавлением красного перца)

Запеченный сладкий или белый картофель

Небольшой кусочек кукурузного хлеба с половиной стакана пахты

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Непосредственно перед сном посвятите от трех до пяти минут упражнениям, предписанным для первого дня.

Пятый день: то же, что и на четвертый, немного увеличивая количество пищи, если чувство голода возвращается в норму; если нет, продолжайте придерживаться приведенной здесь диеты, пока не почувствуете естественный голод.

Шестой день: То же, что и первый, повторяя диету от восемнадцати до двадцати дней.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ ЛЕГКАЯ ЭКЗЕМА

Следующие меню на весну, лето и осень представлены в плане двухразового питания. В дополнение к целям, указанным в заголовке, они предназначены для повышения жизненного тонуса и выносливости, что позволяет соответствовать требованиям жаркой погоды.

Чтобы помочь организму усвоить все питательные вещества, содержащиеся в этом меню, следует каждый день по крайней мере один час заниматься энергичными физическими упражнениями и глубоко дышать.

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Один или два очень спелых банана, запеченных в форме для запекания; ешьте с тунисскими финиками и жидкими сливками

Одно целое яйцо, взбитое с половиной стакана молока

УЖИН

Два овоща — горох, фасоль, спаржа, лук или свекла на выбор

Печеный картофель

Небольшая порция любого рыба или белое мясо курицы

МЕНЮ II

Персики или вишни

Одно целое яйцо

Пшеничное пюре, хорошо пропаренное; подавайте с жидкими сливками

Очень спелый банан с тунисскими финиками, сливками и орехами

Салат

с горошком в стручках (см. Рецепт, стр. 679)

Запеченный белый картофель

Небольшая порция мороженого (по желанию)

Во время каждого приема пищи следует выпивать один или два стакана воды.

При запорах следует принимать две-три столовые ложки пшеничных отрубей примерно два раза в неделю во время утреннего и вечернего приема пищи. Его можно готовить пять минут, и оно может получиться очень вкусным, если его есть с ложкой сливок.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ ЛЕГКАЯ ЭКЗЕМА

МЕНЮ I

ЗАВТРАК (около 9:30)

Очень спелые персики—без сахара

Стакан горячей воды

Цельнозерновая мука, очень тщательно
приготовленная

Запеченный картофель среднего размера с
маслом

УЖИН (около 5:30)

Свежий горошек и либо фасоль, либо спаржа

Печеный картофель или нежная кукуруза

Одно целое яйцо или омлет по—испански

„Один стакан воды

МЕНЮ II

Стакан горячей воды

Одно взбитое яйцо

Порция желатина со сливками

Два из следующих овощей — горошек, фасоль,
спаржа, отварной лук, шпинат или морковь

Печеный картофель

Полстакана пахты с добавлением одного
яичного белка, взбитого с ней

Один стакан воды

Непосредственно перед сном выпейте чашку горячей воды и возьмите две столовые ложки отрубей.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ ЛЕГКАЯ ЭКЗЕМА

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

МЕНЮ II

Очень спелый банан с моченым черносливом

Фрукты—на выбор

Одна десертная ложка орехов -на выбор

Две столовые ложки орехов —на выбор

Одна или две ложки цельной пшеницы,
приготовленной на пару,

Два очень спелых печеных банана со сливками
и ореховым маслом

Два яйца —на выбор

Одно яйцо

Стакан воды

Один или два стакана молока

Пшеничные отруби

УЖИН

Два или три свежих овоща

Из двух свежих овощей на выбор

Нежная кукуруза

Запеченный сладкий или белый картофель

запеченный сладкий или белый картофель

Салат—латук или сельдерей

Джанкет или с желатином

Небольшая порция мороженого

Можно исключить все сладости, если они не особенно приятны на вкус, и пропорционально увеличить количество других продуктов.

При склонности к кислоте в желудке или кишечным газам следует исключить все фрукты, кроме бананов.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ—НЕРВОЗНОСТЬ
ЛЕГКАЯ ЭКЗЕМА

ЗАВТРАК

(Очень легкий)

Калифорнийский виноград или процеженный сок сладкого апельсина

Запеченный сладкий картофель с маслом

Стакан горячей воды, в который положите ложку сахара и две столовые ложки сливок

ОБЕД

Выбор из следующих вариантов:

а Три взбитых яйца. Добавьте по столовой ложке сахара и лимонного сока

б Миску со взбитым молоком, посыпанную сахаром

Стакан горячей воды с сахаром и сливками

ужин

Отварной лук и либо капуста, либо морковь

Одно яйцо или омлет

Печеный картофель

Чашка горячей воды или какао

Если вышеуказанные продукты употребляются небольшими порциями, то в конце ужина можно съесть два яичных белка и один желток. (См. Рецепт, Т. III, стр. 678). Из этого получается превосходный десерт, дающий организму много тепла и способствующий общему перевариванию других продуктов.

МЕНЮ ПРИ АППЕНДИЦИТЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

АППЕНДИЦИТ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Две столовые ложки пшеничных отрубей, готовьте тридцать минут; подавайте с жидкими сливками

Порция чернослива, замоченная в чистой горячей воде до мягкости

Небольшой печеный картофель

ОБЕД

Горошек в стручках

Стакан горячей воды

ужин

Горошек или спаржа

Морковь или репа

Картофель

Ложка отрубей

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

АППЕНДИЦИТ

Сразу после подъема возьмите столовую ложку оливкового масла и стакан горячей воды.

ЗАВТРАК

Дыня

Столовая ложка пшеничных отрубей, хорошо проваренных

Яйцо

Запеченный молодой картофель

Стакан воды

ОБЕД

Салат -латук или шпинат

Отварные лук и морковь

Пшеничные отруби

ужин

Салат из листьев салата с орехами

Шпинат, стручковая фасоль или молодой горошек

Картофель

Две столовые ложки отрубей

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

АППЕНДИЦИТ

На взошедшие полфунта винограда сорта Конкорд.

ЗАВТРАК

Небольшая порция цельнозерновой муки, хорошо прожаренной; подавать с жидкими сливками

Два яичных белка, слегка взбитых

Столовая ложка пшеничных отрубей

ОБЕД

Сердечки сельдерея

Печеный картофель

Пшеничные отруби со сливками

ужин

Драгоценные камни из муки с отрубями

Пастернак в запеканке

Лук для запекания

Картофель

Перед каждым из этих приемов пищи можно выпивать стакан горячей воды и столовую ложку оливкового масла.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

АППЕНДИЦИТ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Чернослив моченый

Зерновые из отрубей с орехами

Печеный банан

ОБЕД

Кабачки на зиму или тушеная тыква

Столовая ложка отрубей

ужин

Испанский лук для запекания

Морковь или пастернак

Мука из отрубей или картофель

(Через час после этого приема пищи выпейте полстакана черносливового сока)

При аппендиците следует исключить следующие продукты: чай, кофе, табак, все стимуляторы и интоксиканты, белый хлеб, рис, овсянку, кукурузный хлеб, сладости и кондитерские изделия любого вида.

МЕНЮ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ И КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ВАЖНОСТЬ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Ничто так не важно и не оказывает такого большого влияния на комфорт, здоровье и жизнь беременной женщины, как ее питание, и, возможно, нет ничего, чему она уделяет так мало внимания.

Диета будущей матери, конечно же, определяет ее переваривание и усвоение пищи, а также выведение шлаков из организма. Эти факторы почти полностью влияют на ее здоровье, и поскольку все психические состояния в основном определяются здоровьем, интеллектуальные способности ребенка формируются в значительной степени под влиянием состояния пищеварения матери. Таким образом, очевидно, что здоровье матери и все будущее ребенка в большей степени зависят от ее рациона питания во время беременности, чем от чего-либо другого.

Во время беременности будущей матери следует избегать всех тех продуктов питания, от которых она отказалась бы своему ребенку после рождения. Это позволило бы исключить из ее рациона мясо, приправы, сладости, особенно выпечку и сытные десерты; чай, кофе и все возбуждающие и опьяняющие напитки.

Беременной женщине следует тщательно сбалансировать свой рацион питания в отношении соотношения белков, углеводов, жиров и минеральных солей.

В качестве основных продуктов, содержащих эти питательные вещества, я бы порекомендовал следующие:

ПРОТЕИДАМИ	углеводы,	жиры,	овощи, богатые минеральными солями
молока	пюре	орехами	салат
яйца,	пшеница (цельное)	Масло	сельдерея,
кедровые орехи	, кукуруза	крем	морковь,
арахис	, рис	оливкового масла	Пастернак
сыр	овес	сливочным сыром	с луком
рыба	сушеная фасоль		свекла
мясо	сушеного гороха		свежие бобы
сушеные бобы	, каштаны		свежая горох
сушеный горох	Медовая		Окра
крем-сыр	с сахаром		баклажаны
	Sirups		репа,

цветная капуста

Некоторые статьи перечислены под двумя заголовками. Это потому, что они богаты обоими классами питательных веществ.

Количество зерновых продуктов, употребляемых будущей матерью, должно быть несколько ограничено и составлять от четырех до восьми унций в день в зависимости от работы. Злаки, особенно кукуруза, рис и овес, богаты фосфатом извести, который является основой для формирования костей или структурной пищей. Хотя этого должно быть съедено достаточно, чтобы дать ребенку достаточное количество материала для строительства костей, переизбыток затрудняет роды, а иногда и приводит к летальному исходу.

Следующие меню содержат рекомендации относительно выбора, сочетаний и пропорций продуктов, которые составили бы здоровый рацион питания как для матери, так и для ребенка на несколько сезонов года:

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ЗАВТРАК

Два яйца, приготовленные две минуты

Один цельнозерновой маффин

Стакан или два жирного молока

ОБЕД

Горошек, спаржа или репа

Картофелины—две среднего размера

Пинта сгущенного молока

ужин

Овощной суп

Любые два свежих овоща, указанные в приведенном выше списке

Картофель

Молоко или очень небольшую порцию рыбы

При запорах принимайте пшеничные отруби как утром, так и вечером во время еды.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ЗАВТРАК

Дыня

Три или четыре яичных белка и один желток

Отварная цельнозерновая мука; подавать с маслом или сливками

Стакан или два молока

ОБЕД

Стручковая фасоль, горошек или спаржа

Нежная кукуруза или картофель

Молоко

ужин

Овощной суп

Два зеленых овоща; на выбор из приведенного выше списка

Кукуруза, лимская фасоль или картофель

Молоко или нежная рыба

Небольшая порция мороженого (по желанию)

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ЗАВТРАК

Дыня или груши

Рис со сливками

Молоко

Две столовые ложки пшеничных отрубей

ОБЕД

Сельдерей

Репа или цветная капуста

Рыба или дичь

Картофель

ужин

Легкий овощной суп

Листья салата или сельдерея с орехами

Два свежих овоща

Печеный картофель

Сыр, изюм и орехи

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

ЗАВТРАК

Два или три запеченных банана со сливками (см. Рецепт, стр. 677)

Два яйца или два стакана молока

Овсянка —небольшая порция

ОБЕД

Сладкий картофель

Два -три стакана молока

ужин

Рисовый суп-пюре

Два свежих овоща

Мука из картофеля или отрубей - самоцветы

Молоко или сыр

Орехи и изюм

КОРМЯЩАЯ МАТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ По ДИЕТЕ

Кормящей матери следует отказаться от всех кислых фруктов, маринадов и приправ, содержащих уксус. Ей следует умеренно употреблять сладости, особенно сдобные и

газированные. Ей следует отказаться от таких овощей, как редис, огурцы, капуста и квашеная капуста.

Свежая кукуруза и сушеные бобы часто вызывают серьезные проблемы с кишечником у маленьких детей. Яйца ни в коем случае нельзя есть при малейшей температуре.

Рацион кормящей матери должен быть ограничен в основном более легкоусвояемыми продуктами, которые перечислены в нижеследующем меню.

РЕКОМЕНДАЦИИ По УХОДУ

Мать должна помнить, что ее ребенка ни в коем случае нельзя кормить грудью, когда она устала, переутомилась, перегрелась, сердита, напугана, возбуждена или испытывает какие-либо психические расстройства. Как ее психическое, так и физическое состояние мгновенно передается ребенку через ее молоко, часто в преувеличенной форме. Иногда дети бьются в конвульсиях, когда их кормит грудью взволнованная мать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ ЗАСТОЙНЫХ ЯВЛЕНИЙ В КИШЕЧНИКЕ

Если у матери или ребенка есть склонность к застою в кишечнике (запорам), матери следует употреблять пшеничные отруби, тщательно проваренные, как утром, так и вечером во время еды; или несколько капель сливового сока, которые дают ребенку, часто облегчают это состояние, являясь при этом отличным источником питания.

МЕНЮ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ЗАВТРАК

Обычная отварная пшеница со сливками

Свежее молоко

Печеный картофель или печеный банан

ОБЕД

Свежее молоко или яйца; предпочтительно молоко

Драгоценные камни из кукурузного хлеба или муки из отрубей

Лук для запекания

ужин

Крем-суп из кукурузы

Зелень шпината или репы

Картофель, горошек или спаржа

Обычный желатин со сливками

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ЗАВТРАК

Дыня или очень спелый, сладкий персик

Одно яйцо

Пшеничные хлопья, очень тщательно проваренные

Стакан или два молока

ОБЕД

Овощной суп

Кукурузный хлеб с отрубями

Морковь, пастернак или тыква

Свежее молоко

Картофель

ужин

Свежий горошек, фасоль, тыква, спаржа или свекла

Печеный картофель

Молоко

Жемчужина из цельной пшеницы

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ЗАВТРАК

Дыня или очень спелый банан со сливками и инжиром

Отварной рис или цельнозерновая пшеница

Молоко

ОБЕД

Суп—пюре из кукурузы, горошка или риса

Жареная рыба

Печеный картофель

ужин

Сельдерей или листья салата с орехами

Свежие бобы, репа, морковь или тыква

Кукурузный хлеб или печеный картофель

Молоко или какао

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ЗАВТРАК

Блюдо из хлопьев, хорошо проваренных на медленном огне в течение ночи

Яйца или молоко

Цельнозерновые карамельки или кукурузный маффин

ОБЕД

Овощной или крем-суп

Кабачки или морковь на зиму

Сладкий или белый картофель

Молоко

ужин

Пастернак, репа или тыква

Картофель

Драгоценные камни из отрубей

Молоко

(Яичный заварной крем, если хочется чего-нибудь сладкого)

РАЗНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИ НЕДЕЙСТВУЮЩЕЕ)

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИ НЕДЕЙСТВУЮЩЕЕ)

Вставая, выпейте чашку горячей воды. Сделайте глубокое дыхание перед открытым окном и выполните те упражнения, которые в состоянии выполнять пациент.

ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК

Выбор из следующих вариантов:

а Печеные бананы—очень спелые

б запеченный омлет, подается очень редко (рецепт см. на стр. 678)

Стакан горячей воды

ОБЕД

Стакан овощного сока из горошка или спаржи (см. Рецепт, стр. 680)

ужин

Овощной сок

Горошек или спаржа

Печеный картофель

По мере усиления пищеварения количество пищи можно увеличить и добавлять пюре из моркови, репы, пастернака или кабачков в ограниченных количествах.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩНОГО СОКА

Овощи мелко измельчите, залейте водой, готовьте десять-пятнадцать минут, слейте сок или воду и подавайте.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИ НЕДЕЙСТВУЮЩЕЕ)

Вставая, выпейте два стакана воды и съешьте один очень спелый персик. Дышите глубоко и делайте такие упражнения, которые не вызовут слишком сильного переутомления.

ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Очень спелая дыня, очень тонкая при пережевывании

Три или четыре яичных белка тщательно взбить; при взбивании добавить десертную ложку сахара

Печеный белый картофель

ОБЕД

Овощной сок (см. рецепт, стр. 1047)

ужин

Дыня или арбуз, очищенные от мякоти

Летний кабачок или пюре из нежного горошка или фасоли

Стакан овощного сока

Один или два яичных белка

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИ НЕДЕЙСТВУЮЩЕЕ)

Сразу после подъема выпейте чашку горячей воды. Выполняйте физические упражнения и, по возможности, глубоко дышите.

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Два яичных белка взбить и смешать со стаканом теплого молока

Одна или две маленькие печеные картофелины, заправленные свежим сливочным маслом

ОБЕД

Стакан горячей воды

Крупная вареная луковица

Печеный картофель

Один овощ, например морковь или пастернак, откиньте на дуршлаг

ужин

Стакан горячей воды

Печеный картофель

Отварной лук или любой другой свежий овощ

Овощной сок или пюре (см. Рецепт, стр. 680)

Это меню предназначено для наращивания мышечной массы. Оно содержит достаточно углеводов, чтобы обеспечить достаточное количество жира и согреть организм, при условии, что они могут быть усвоены. Яйца - отличный белковый продукт, если употреблять их в сыром виде, взбитыми с очень небольшим количеством сахара. Их количество может быть увеличено по мере улучшения пищеварения.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ (ПРАКТИЧЕСКИ НЕДЕЙСТВУЮЩЕЕ)

Вставая, выпейте чашку горячей воды и посвятите несколько минут глубокому дыханию и другим упражнениям, какие только можно выполнить.

ПОЗДНИЙ ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Выбор из следующих вариантов:

a Очень спелый банан, очищенный от кожуры и запеченный в очень горячей духовке

b запеченный картофель с маслом

ОБЕД

Запеченный омлет (см. Рецепт, стр. 678)

ужин

Суп—пюре из гороха или сельдерея; очень маленькая порция

Взбитое яйцо или молочная икра

Небольшой печеный картофель

При легком запоре в кишечнике следует принимать ложку пшеничных отрубей, тщательно сваренных и поданных как обычная каша, как утром, так и вечером.

Количество пищи должно определяться состоянием здоровья пациента, а также способностью переваривания и ассимиляции.

УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Вставая, выпейте два стакана воды, съешьте немного сочных фруктов и посвятите как можно больше времени энергичным упражнениям на глубокое дыхание перед одеванием. Выполняя эти движения, наполните легкие воздухом до предела и задержите дыхание на полминуты, выполняя одно или два движения. Таким образом, емкость легких во многих случаях может быть удвоена. Большой объем легких имеет первостепенное значение при нервозности.

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Полстакана отварной пшеницы со сливками и орехами

Два “спелых” банана, запеченные, с жидким кремом и тремя или четырьмя финиками по-тунисски (при желании даты можно не указывать)

Чашка чая из сассафраса или какао

ОБЕД

Один овощ — вареный лук, морковь или шпинат на выбор

Печеный картофель

Один стакан пахты

УЖИН

Салат по желанию

Два из следующих овощей:

Спаржа,

Отварной лук,

Печеный молодой белый картофель

Один или два перца из кукурузной или

МЕНЮ II

Вишня или ягоды с сахаром и сливками

Одно целое яйцо, съеденное с молодым картофелем

Небольшая порция пшеничных хлопьев, заправленных сливками или сливочным маслом

Один очень спелый банан с тремя или четырьмя финиками или эквивалентным количеством изюма

Чашка чая из сассафраса или какао

(можно взять в офис)

Два очень спелых банана с орехами или изюмом

Сливочный сыр с финиками

Зеленый салат

Два из следующих овощей:

Фасоль

Свекла

Отварной лук

Яйцо, джанкет или совсем небольшую порцию

Фасоль

горошек

Горох

Шпинат

пшеничной муки. отруби

рыбы

Полстакана пахты

Печеный белый картофель -ешьте без кожуры

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать около двух стаканов воды — полстакана в начале, стакан в процессе еды и полстакана в конце.

Эти блюда довольно обильные, и если после еды вы почувствуете малейшее чувство сытости, их количество следует уменьшить. Завтраки легкие, и в них можно немного добавить, если они не утоляют обычный голод.

Жевание должно быть идеальным. Прием пищи должен быть очень обдуманным. Избегайте интенсивного чтения или серьезного разговора во время еды; это нарушает отток слюны и препятствует тщательному пережевыванию.

Чашку пшеничных отрубей, хорошо проваренных, следует принимать утром и вечером во время еды примерно два-три раза в неделю.

Стакан воды и сок сладкого апельсина можно выпить непосредственно перед сном и выполнять предписанные упражнения.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Две - три столовые ложки орехов

Один очень спелый банан красного сорта

Запеченный сладкий картофель

Одно яйцо, либо приготовленное две минуты, либо взбитое с небольшим количеством сахара и лимонного сока

ОБЕД

Один свежий овощ —фасоль, свекла или кукуруза

Запеченный сладкий или белый картофель

Стакан молока; предпочтительнее пахту

Дыня или очень спелые персики

ужин

Небольшой зеленый салат с маслом

Лимская фасоль, бамя или кукуруза

Печеный картофель

Инжир со сливками и орехами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЖИН

Если хочется чего-нибудь соленого или более острого по вкусу и аромату, можно использовать следующее меню:

Рыба или курица

Картофель

Фруктовый салат

Мороженое-домашнее

Если вы предпочитаете двухразовое питание, обед можно полностью исключить, а пропорции утреннего приема пищи немного увеличить.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Небольшая порция отварной цельнозерновой каши со сливками

Две столовые ложки орехов со сливками и инжиром

Одно яйцо, взбитое или варенное две минуты

ОБЕД

Пара початков нежной кукурузы

Запеченный сладкий картофель

МЕНЮ II

Один или два красных банана, которые можно есть с размоченным черносливом и сливками

Большая порция желатина с очень небольшим количеством сахара

Один свежий овощ на выбор

Одно яйцо, приготовленное за две минуты

Орехи и изюм со сливками

Печеный картофель или печеные бобы

УЖИН

Эндивий или сельдерей

Рыба или лобстер — очень маленькая порция

Лимская фасоль и кукуруза

Печеный картофель

Цельнозерновой хлеб с маслом

Фруктовый салат

Дыня

Кукурузный хлеб

Два яичных белка, взбитых с частицей сахара и съеденных с желатином

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

ЗАВТРАК

Очень немного сладких сочных фруктов — зимних груш или винограда

Одно яйцо, приготовленное по выбору

Один или два очень спелых банана, запеченных, которые едят со сливками, финиками, инжиром или изюмом

Одну-две чашки какао

ОБЕД

Любой один или два свежих овоща, например:

Фасоль Горох

Морковь Кабачки

Лук Репа

Ломтик хлеба грубого помола или, предпочтительно, печеный сладкий или белый картофель

ужин

Один или два свежих овоща

Выбор яиц или рыбы; предпочитаемые яйца

Зеленый салат

Несколько орешков

Один очень спелый банан со сливками

Желатин со сливками

ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
УКРЕПЛЯЮЩИХ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Первый день:

ЗАВТРАК

Полный стакан прохладной воды

Чашка джанкета несладкого

Одно цельное яйцо, слегка сваренное

Очень маленькая печеная белая картофелина

Стакан горячей воды

ОБЕД

Крупная отварная испанская луковица

Очень нежный омлет или картофель

Стакан горячей воды

ужин

Зеленый горошек, подается в стручках

Отварной лук

Рис, приготовленный на пару

Два яичных белка, взбитых, подаются со стаканом свежего молока

Непосредственно перед сном выпейте полстакана воды и посвятите от трех до пяти минут некоторым упражнениям, показанным в Т. V, стр. 1343-1346. Уделяйте особое внимание глубокому дыханию.

Второй день: То же, что и в первый, с небольшим увеличением количества пищи, если указанное количество кажется недостаточным.

День третий:

ЗАВТРАК

Овсянка , тушенная на медленном огне в течение ночи

Два очень спелых банана, запеченных, заправленных жидким кремом

Изюм, ореховое масло и сливки

ОБЕД

Небольшая порция спаржи или зеленого горошка с печеным белым картофелем

Чашечку джанкета

ужин

Спаржа, зеленый горошек или фасоль

Рыба, омары, белое мясо курицы или взбитые яйца

Картофель

Во время каждого из вышеуказанных приемов пищи следует выпивать от полутора до двух стаканов прохладной воды или, при желании, одну-две чашки горячей.

Непосредственно перед сном выполните энергичные упражнения на глубокое дыхание.

Четвертый день: То же, что и на третий, с изменением меню за счет овощей или фруктов.

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя эти меню до тех пор, пока они не придутся по вкусу и не утолят нормальный голод.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
УКРЕПЛЯЮЩИХ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗАВТРАК

Персики или дыня

Кукурузная мамалыга со сливками

Два стакана молока

ОБЕД

Шпинат или листья салата

Лимская фасоль или вареная кукуруза

Картофель —сладкий или белый

ужин

Один свежий овощ на выбор

Пахта или рыба

Картофель

Нарезанные персики или дыню

Там, где молоко не прописано, я бы посоветовал выпивать от одного до двух стаканов воды при каждом приеме пищи.

Разжевывайте каждый атом пищи до предельной мелкости.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
УКРЕПЛЯЮЩИХ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗАВТРАК

Печеное яблоко или моченый чернослив

Один очень спелый банан

Обычная пшеница, сваренная до тех пор, пока зерна не раскроются

Пинта жирного молока

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей

ОБЕД

Печеный картофель или печеные бобы

Приготовленный шпинат или кусочек чего-нибудь зеленого для приготовления салата

Один свежий овощ — морковь, стручковая фасоль, пастернак, кабачки или лук.

Предпочтительнее стручковая фасоль с испанским луком

ужин

Овощной суп

Картофель

Морковь, пастернак или фасоль

Джанкет или желатин

Ниже приведены приемы пищи на скорую руку, которые можно принимать один или два раза в неделю:

ЗАВТРАК НА СКОРУЮ РУКУ

Косточки из цельной пшеницы

Пинту молока

Чашка какао

(Поскольку молоко в небольших количествах может вызвать запор, в этот прием пищи следует употреблять немного отрубей)

УЖИН НА СКОРУЮ РУКУ

Выбор из следующих вариантов:

анежная рыба с запеченным картофелем или картофельным пюре (Если хочется чего-нибудь сладкого, можно съесть очень простой десерт, например, обычное мороженое),,,

б Курица или индейка

с пюре или печеным картофелем

Чашка шоколада

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА,
УКРЕПЛЯЮЩИХ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Немного винограда сорта Малага или сок очень сладкого апельсина

Два запеченных сладких картофелины среднего размера с маслом

Стакан взбитого молока или чашку джанкета с очень небольшим количеством сахара

Небольшая порция пшеничных отрубей

ОБЕД

Небольшое количество чего—нибудь зеленого - эндивия, листьев салата или сельдерея - с орехами, маслом и очень небольшим количеством соли

Отварной лук, морковь или пастернак

Печеный картофель

Большая порция желатина

Стакан горячей воды

ужин

Шпинат или салат с маслом

Репа, свекла, морковь, пастернак —любые два из них

Запеченный картофель с запеченными бобами или рисом

Порция жареного мяса, рыбы или курицы

Порция желатина со сливками —по желанию

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК)

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ
(ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК)

ЗАВТРАК

Полстакана воды

Фрукты на выбор—небольшая порция

Булочки, торты или кексы, приготовленные из кукурузной муки грубого помола или отрубей;
подавать со сливочным маслом

Красный банан со сливками, орехами и изюмом

Молоко

ОБЕД

Горох, фасоль или чечевица сушеные

Один зеленый овощ

Кукурузный хлеб с маслом

Пахта

ужин

Капуста, сельдерей, листья салата или ромэн с маслом

Один или два свежих овоща —горошек, картофель и т.д.

Яйцо, молоко, рыба или желатин —любые два из этих белковых продуктов

Рис с медом или изюм со сливками, если хочется чего-нибудь сладкого

Для поддержания кишечника в нормальном состоянии следует употреблять достаточное количество пшеничных отрубей.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ
(ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК)

ЗАВТРАК

Персики, сливы, дыня или ягоды

Кукуруза, приготовленная на пару, очищенная от початков. Слегка обжарьте со взбитым яйцом, постоянно помешивая

Очищенный банан с запеченным кремом

ОБЕД

Бамия, свекла или баклажаны

Салат из помидоров, огурцов и листьев салата

Горох или кукуруза

Картофель —сладкий или белый

Примечание: Салата с одним овощем достаточно, если человек не занят напряженной работой.

ужин

Салатно—зеленый

Рисовая или кукурузная мамалыга

Один или два свежих овоща

Пахта, джанкет или свежие яйца

Дыня, мускусный орех или персики

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ
(ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК)

Следующего меню следует придерживаться в течение примерно тридцати дней, выбирая из названных овощей те, которые больше всего нравятся по вкусу.

Может быть сделан выбор из любого набора меню; то есть за меню I может последовать меню II в полдень, возврат к меню I на ужин и так далее:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Два яйца, слегка поджаренных

Небольшая порция отварного риса или цельнозерновой муки, заправленная сливками и очень небольшим количеством соли

Небольшая порция отварного риса или цельнозерновой муки, заправленная сливками и очень небольшим количеством соли

Два яйца, приготовленных за две минуты

ОБЕД

Крупная вареная луковица

УЖИН

Из двух следующих овощей на выбор

Морковь

Свекла

Отварной белый картофель

Рыба, пахта или яйца на выбор

Полстакана пшеничных отрубей

МЕНЮ II

Чашка пшеничных отрубей со сливками

На выбор:а

Две сладкие или белые картофелины среднего размера, заправленные сливочным маслом или сливкамиб

Кукурузные маффины или кукурузная мамалыга, заправленные сливками или свежим сливочным маслом

Большая порция печеных бобов с косточками. или цельнозерновой хлеб

Пинта жирного молока

Полчашки пшеничных отрубей

Запеченная морская фасоль или фасоль лима

Печеный белый картофель

Зеленый салат - очень маленькая порция

Один свежий овощ

Стакан пахты

Если хочется чего-нибудь сладкого, на ужин можно съесть обычное мороженое, яичный заварной крем или желатин.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

На завтрак можно выпить чашку чая из сассафраса. Смотрите рецепт, том III, стр. 681.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СИЛА И ВЫНОСЛИВОСТЬ (ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК)

ЗАВТРАК

Калифорнийский виноград или моченый чернослив

Два яйца, приготовленные на выбор

Кексы из крупяной муки грубого помола со сливочным маслом

ОБЕД

Кукурузная мамалыга со сливочным маслом

Инжир, сливки, орехи

ужин

Фасолевый или гороховый суп

Цельнозерновой хлеб

Репа, морковь или лук

Картофель или рис

Выбор яиц, рыбы, курицы, пахты

Желатин или джанкет

Орехи, изюм или сыр с твердым крекером

НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ И АУТОИНТОКСИКАЦИЯ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ И АУТОИНТОКСИКАЦИЯ

Ручной труд или физические упражнения почти так же важны в этих условиях, как и диета, поэтому не менее двух часов в течение дня следует посвящать какому-либо труду или энергичным движениям, предпочтительно полезному труду, такому как рубка дров или обработка почвы.

ЗАВТРАК

Мука из отрубей гет или вареная цельнозерновая

Один очень спелый банан, запеченный в очень горячей духовке; ешьте с небольшим количеством сливочного масла

Полстакана жирного молока

Ложка мясных орехов

ОБЕД

Один свежий овощ на выбор; или овощной салат

Вареная кукуруза или мамалыга с маслом или сливками

Небольшая порция пшеничных отрубей

ужин

Свежий зеленый салат

Любые свежие овощи по сезону

Свежая печеная картошка

Одно яйцо, варенное две минуты, или стакан кумыса

При небольшой склонности к запорам следует принимать столовую ложку пшеничных отрубей сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну. Его можно употреблять в приготовленном виде, как обычную крупу, или в сыром виде в горячей воде.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ И АУТОИНТОКСИКАЦИЯ

Энергичные физические упражнения и питье воды перед завтраком.

ЗАВТРАК

Дыня или очень спелый персик

Банан со сливками и инжиром—очень спелый

Щедрая порция орехов

Стакан или два молока

Примечание: Орехи должны быть очень мелко размельчены.

ОБЕД

Два свежих овоща, например:

Спаржа Баклажаны

Фасоль Бамя

Морковь Горошек,

Кукуруза

Картофель, приготовленный по выбору, кроме жареного

Небольшой зеленый салат

ужин

Легкий овощной суп

На выбор:

Спаржа Лук

Фасоль Горошек,

Свекла Шпинат

Кукуруза или печеный картофель

Очень нежная рыба, дичь или курица, если желательно мясное блюдо или что-нибудь соленое

Если погода стоит чрезвычайно теплая, все жирные продукты следует свести к минимуму, а воду пить в изобилии как во время еды, так и между приемами пищи.

Не менее часа в течение дня следует посвящать умеренным физическим нагрузкам и глубокому дыханию.

При любых состояниях недостаточной ассимиляции происходит более или менее аутоинтоксикация. Если диета была выровнена или сбалансирована, следующая по важности задача - физические упражнения. Самое лучшее сбалансированное меню не будет эффективным в устранении причин этих состояний, если не уделять достаточно времени физическим упражнениям, вызывающим естественное чувство голода.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ И АУТОИНТОКСИКАЦИЯ

ЗАВТРАК

Виноградная гроздь (Тщательно разжевываем кожицу, проглатывая косточки и мякоть целиком)

Два яйца или один стакан пахты

Небольшой печеный картофель, сладкий или белый, со свежим сливочным маслом

Чашка горячей воды или шоколада

ОБЕД

Один свежий овощ —морковь, пастернак, тыква или отварной лук

Печеный картофель

Стакан пахты

Стакан горячей воды

Примечание: Если занятие носит седативный характер, молоко следует не употреблять.

ужин

Приготовленный шпинат или очень маленькая порция зеленого салата

Рыба, курица или пахта

Печеный картофель

Отварной лук или любой свежий овощ

Кукуруза или кукурузный хлеб

Стакан горячей воды

Каждый атом твердой пищи, названный здесь, должен быть разжеван до бесконечного тонкости. Не переешьте; ешьте медленно и не вступайте в оживленную беседу во время еды.

Каждое утро и каждый вечер, сразу после подъема и непосредственно перед отходом ко сну, посвящайте от трех до пяти минут энергичным упражнениям на глубокое дыхание. При запорах в кишечнике принимайте столовую ложку пшеничных отрубей при подъеме, а также небольшую гроздь винограда и стакан воды. Принимайте одну-две ложки сваренных пшеничных отрубей во время завтрака и ужина и еще одну ложку разведите горячей водой непосредственно перед сном.

Количество употребляемых отрубей должно зависеть от тяжести состояния. Когда работа кишечника однажды отрегулирована, количество может быть изменено или, возможно, полностью исключено.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НАРУШЕНИЕ УСВОЕНИЯ И АУТОИНТОКСИКАЦИЯ

Вставая, выпейте две чашки горячей воды. За этим должны последовать энергичные упражнения в хорошо проветриваемом помещении.

ЗАВТРАК

Процеженный сок сладкого апельсина (предпочтительно из флоридской рассады)

Два яйца, очень тщательно взбитых, к которым добавляют один стакан молока и по столовой ложке сахара и лимонного сока

Полстакана пшеничных отрубей

ОБЕД

Большая порция печеных бобов

Чашка горячей воды или какао

ужин

Морковь, пастернак, кабачок или тыква —любые два из них

Салат из сельдерея или капусты

Очень нежный омлет, обвалянный в тертых орехах и сливках

Печеный картофель

НЕТ АППЕТИТА

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕТ АППЕТИТА

Следует проводить очень четкое различие между аппетитом и голодом. Аппетит - это культивируемое желание, выражаемое через чувство жажды. Голод - это нормальная потребность в пище, выражаемая через слюнные железы. Аппетит - это желание выпить, кофе, табака, морфина и т.д., А также еды, когда человек обычно переедает. Это выражается в ощущении пустоты или жажды в желудке, в то время как голод ощущается только в слюнных железах, а также в области горла и рта. Аппетит ослабляет организм; голод стимулирует мысли и действия.

Нормальный голод можно вызвать, ограничив количество пищи ниже фактических потребностей организма на три-четыре дня или, возможно, неделю.

Когда вернется нормальный аппетит, количество можно увеличить, но сочетания следует соблюдать в течение недели или двух.

Ниже приведены ограниченные меню, состоящие из продуктов, которые могут вызвать чувство голода после третьего или четвертого дня:

Встав с постели, посвятите не менее пяти минут энергичным упражнениям на глубокое дыхание перед открытым окном или на свежем воздухе. Возьмите немного сочных фруктов и стакан воды.

ЗАВТРАК

Вишня или ягоды (очень спелые); без сливок и сахара

Очень спелый банан, который едят с двумя яичными белками, тщательно взбитыми, и небольшим количеством жидких сливок

ОБЕД

Зеленый салат

Один свежий овощ; предпочтительно горошек или спаржу

Молодая картошка

ужин

Зеленый салат с орехами

Два свежих овоща

Взбитое яйцо или чашка джанкета

Возможно, будет неплохо отказаться от приема пищи в полдень в течение первых трех-четырех дней.

При малейшей склонности к запорам следует принимать одну-две столовые ложки пшеничных отрубей в приготовленном виде как утром, так и вечером.

Стакан воды следует выпивать непосредственно перед сном и не менее десяти минут посвящать упражнениям и глубокому дыханию.

По мере возвращения аппетита количество пищи может быть увеличено и добавлено несколько более тяжелых продуктов, таких как крупы грубого помола на завтрак и немного рыбы или омлета на ужин.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕТ АППЕТИТА

Стакан воды и очень спелый персик или слива, за которыми следуют энергичные упражнения на глубокое дыхание, сразу после подъема.

ЗАВТРАК

Дыня или персики с очень небольшим количеством сливок

Нежный початок вареной кукурузы, очищенный от початков, подается с маслом или ложкой сливок

ОБЕД

Салат из листьев салата и помидоров с тертыми орехами и заправкой

Кукуруза или фасоль

ужин

Салат из огурцов и листьев салата с заправкой

Летний кабачок

Лимская фасоль

Дыня

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕТ АППЕТИТА

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Гроздь винограда или печеное яблоко без сахара

Один очень спелый банан, который едят со сливками, инжиром и орехами

ОБЕД

Крупная испанская луковица, отваренная

Запеченный картофель (картофель должен быть очень острым с добавлением красного перца)

ужин

Приготовьте что-нибудь зеленое, например салат, или немного шпината

Свежее сливочное масло из муки с отрубями; или печеный картофель

Один очень спелый банан со сливками и орехами

Виноградная гроздь через час после еды.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НЕТ АППЕТИТА

Вставая, выпейте апельсиновый сок, стакан воды и выполните упражнения, которые уже были прописаны в Весеннем меню.

ЗАВТРАК

Чайная ложка оливкового масла

Пинта сгущенного молока или джанкет

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей, которые подаются со сливками

Одно яйцо, взбитое или размягченное

ОБЕД

Суп овощной или с томатным кремом

Маленький кусочек хрустящего крекера

Столовая ложка оливкового масла

ужин

Два или три очищенных банана, запеченных в горячей духовке; ешьте с одним взбитым яйцом, к которому можно добавить совсем немного взбитых сливок

Стакан жирного молока

Полстакана пшеничных отрубей

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать стакан прохладной или стакан горячей воды, а по мере нормализации аппетита можно увеличить количество яиц и молочных продуктов и добавить более жирные овощи, такие как сладкий картофель, печеные бобы, кукурузная мамалыга и обычная отварная пшеница.

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

Апельсин или яблоко, когда они поднимутся

ЗАВТРАК

Пшеница обыкновенная, вареная

Яйца или пахта

Орехи и изюм

ОБЕД

Листья салата и помидоры, заправленные маслом

Кукурузный хлеб или кукурузная мамалыга

Запеченная фасоль с маслом

ужин

Суп—пюре из риса или кукурузы

Горошек, спаржа или морковь

Картофель

Запеченные бобы или чечевица

Красный банан с изюмом и сливками

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

Ягоды, дыня или персики по мере созревания

ЗАВТРАК

Три или четыре взбитых яйца; добавьте сахар по вкусу и сдобрите фруктовым соком

Пинту молока

Кукурузный маффин или небольшая порция пшеничных хлопьев грубого помола

ОБЕД

Свежая кукуруза или очищенные бобы

Пахта

Изюм и орехи

Персики со сливками

ужин

Небольшой салат

На выбор один свежий овощ:

Фасоль Горох Чечевица

Кукурузный хлеб

Сладкий картофель

Творог с изюмом или смородиной

Орехи

Простое мороженое

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

Виноград, дыни или груши при созревании

ЗАВТРАК

Кукурузная мамалыга или ячменная запеченная на пару; подавать с маслом или сливками

Пинту молока

Красный банан со сливками, инжиром и орехами

ОБЕД

Суп из чечевицы

Сладкий картофель с маслом

Цельнозерновой хлеб

Финики, сливочный сыр и орехи

ужин

Салат из листьев салата, помидоров и орехов

Зеленая кукуруза

Лук для запекания

Рис, приготовленный на пару с изюмом; подавать с маслом или сливками

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА

Апельсин на восходе

ЗАВТРАК

Запеченные каштаны со сливочным маслом

Два или три яйца взбить; добавить сахар по вкусу

Цельнозерновой маффин

Банан с финиками и сливками

ОБЕД

Печеная фасоль

Молоко

ужин

Суп—пюре из гороха или кукурузы

Кабачки или тушеная тыква

Рыба или омлет

Кукурузный хлеб со сливочным маслом

Спелые оливки, сельдерей, орехи и изюм

Основное назначение жиров в рационе - вырабатывать тепло для организма. Около трех унций жира будут поддерживать нормальное тепло в организме человека среднего размера в течение двадцати четырех часов. Количество жира, потребляемого спортсменом, должно зависеть от экспозиции и температуры окружающей среды.

Лучшими источниками жира являются сливочное масло, орехи и масло для салата.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЫРАЯ)

ЗАВТРАК

Ягоды или вишня

Три или четыре яйца, взбиваемые восемь минут—сахар по вкусу; аромат лимонного или ананасового сока. После взбивания добавьте пинту молока

Очень спелые бананы со сливками, орехами и изюмом

ОБЕД

Зеленый салат с маслом

Мамалыга из отварной пшеницы, кукурузы или риса

Спаржа, лук или горошек

Орехи, изюм, сливочный сыр

ужин

Вареная пшеница

Три-четыре яйца, приготовленные как на завтрак

Мороженое простое

Пшеничные отруби

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЫРАЯ)

ЗАВТРАК

Дыня или персики

Пинта джанкета или сгущенного молока

Два яйца, взбитых

Два красных банана со сливками и орехами

ОБЕД

Два или три початка нежной кукурузы, отваренные

Один свежий овощ —горошек, фасоль или морковь

ужин

Зеленый салат с маслом и орехами

Печеный картофель

Кукуруза, горох или фасоль

Рыба или яйца

Банан с финиками

Дыня или персики

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЫРАЯ)

ЗАВТРАК

Чрезвычайно спелые бананы, которые едят с ореховым маслом, финиками и сливками

Взбейте два или три яйца. Добавьте в каждое яйцо круглую чайную ложку сахара и чуть-чуть лимонного сока. Тщательно взбейте и добавьте по стакану молока к каждому яйцу

ОБЕД

Два или три взбитых яйца, в которые добавьте по чайной ложке меда и лимонного сока; добавьте по стакану молока к каждому яйцу

Один или два очень спелых банана с ореховым маслом и изюмом

ужин

Зеленый салат или сельдерей

Свежие овощи, приготовленные из тыквы, моркови, пастернака или лука

Запеченная фасоль и печеный картофель

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать достаточное количество воды, чтобы довести содержание влаги в пище до 66% от общего объема.

Нежную морковь или капусту в сыром виде можно есть с орехами и солью как на обед, так и на ужин.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

СПОРТИВНАЯ ДИЕТА (ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СЫРАЯ)

ЗАВТРАК

Апельсин или яблоко с оливковым маслом

Овсяная или отварная пшеничная каша

Три яйца, взбитый сахар по вкусу, фруктовый ароматизатор

Крем с орехами и изюмом

ОБЕД

Кукурузный хлеб на пахте

Банан с изюмом без косточек или смородиной; сливки и орехи или ореховое масло

Молоко или шоколад

ужин

Сельдерей

Запеченные бобы или чечевица

Яйца или рыба

Картофель

Орехи, изюм и либо сливки, либо мороженое

ДЛЯ РЕБЕНКА-ИНВАЛИДА

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

После пробуждения дайте ребенку выпить стакан воды и выжатый сок апельсина или несколько вишен или ягод; глубоко дышите на свежем воздухе и делайте те упражнения, которые он в состоянии выдержать.

ЗАВТРАК

(Поздно)

Вишни или ягоды —очень мало

Полстакана горячей воды

Столовая ложка отварной пшеницы, овсянки или риса с горкой

Взбитое яйцо, подслащенное и ароматизированное по вкусу

Полстакана молока

ОБЕД

Два стакана свежего молока, принимать медленно — по полстакана каждые десять-пятнадцать минут

Столовая ложка приготовленных пшеничных отрубей с горкой, подается со сливками

ужин

Овощной суп

Стакан воды

Зеленый горошек

Молодой картофель

Взбитые яйца, такие же, как на завтрак, — все, что нужно ребенку; молоко, по желанию (если выбрано молоко, следует добавить столовую ложку пшеничных отрубей для предотвращения запоров)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

Очень спелый персик или гроздь винограда при пробуждении; физические упражнения и глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

Для дыни или персиков—совсем немного сахара и сливок

Взбитые яйца, джанкет или желатин — все, что ребенок возьмет, или часть всего

ОБЕД

Нежную кукурузу, очищенную от початков, превратить в пюре; приправить по вкусу

Молоко и либо яйца, либо желатин

ужин

Дыня

Пинта молока с одним взбитым яйцом

Ложка отрубей

Глубокий вдох на свежем воздухе перед сном.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ МЫШЕЧНУЮ
ТКАНЬ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

Первый день: Первым делом после подъема тщательно разотрите тело грубым полотенцем или щеткой для тела и сделайте легкий массаж. Не наносите воду, кроме как на лицо и руки.

ЗАВТРАК

Очень мелко взбейте два свежих яйца, постепенно добавляя во время взбивания две чайные ложки сахара, две с половиной чайные ложки лимонного сока и две столовые ложки сливок. Добавьте по половине стакана молока к каждому яйцу и тщательно перемешайте

В обычное время завтрака принимайте сначала не более половины стакана; через десять-пятнадцать минут - еще полстакана. Продолжайте принимать по половине стакана каждые десять-пятнадцать минут, пока не будет выпито все количество

ОБЕД

Небольшой печеный картофель

Два яйца, приготовленные как на завтрак

ужин

Стакан молока

Печеный картофель

Немного любого свежего овоща, который нравится по вкусу

Пейте обильно воду между приемами пищи или во время еды. Непосредственно перед сном разотрите тело щеткой для умывания или сделайте массаж, как предписано на утро.

Принимайте примерно одну столовую ложку пшеничных отрубей грубого помола в начале каждого приема пищи. Первостепенное значение имеет тщательная очистка кишечника. Увеличивайте количество до тех пор, пока не будет достигнут желаемый результат, который следует применять один или два раза в день.

Второй день: То же, что и в первый, с уменьшением количества яиц и увеличением количества молока.

Третий день: То же, что и на второй, слегка изменив меню, увеличив количество яиц и молока, если они приемлемы, соответственно сократив количество других продуктов.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Стакан или два сгущенного молока, слегка подслащенного до получения приятного вкуса

Пшеничные отруби, приготовленные

ОБЕД

Любые свежие овощи на выбор, особенно такие, как сладкий картофель, тыква или красный банан, с ореховым маслом

Немного сливок и либо финики, либо инжир

ужин

Фрукты и орехи, приготовленные любым способом, чтобы они были вкусными

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя приведенную здесь диету до тех пор, пока она приемлема.

Тело следует растирать мягкой щеткой и делать массаж каждое утро и вечер.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ, РЕГУЛИРУЮЩУЮ РАБОТУ КИШЕЧНИКА

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Два яичных белка и один желток быстро

МЕНЮ II

К рису, отваренному до очень мягкости.

взбиваются около двух минут. Добавьте две чайные ложки сахара и взбивайте еще три минуты; затем медленно, во время взбивания, добавляйте чайную ложку процеженного лимонного или ананасового сока и совсем немного оливкового масла. Подавайте два яичных желтка и три белка, если они понравятся с аппетитом

НА ОБЕД

можно использовать любые свежие овощи сладкого сорта, такие как пастернак, батат, кабачки или тыкву. (Из них можно приготовить пюре, откинув на дуршлаг и добавив сливки и сахар по вкусу)

Откиньте на дуршлаг и превратите в жидкое пюре, добавив молоко; сахар и сливки по вкусу

Отварной лук

Картофельно—сладкая или белая

морковь или пастернак, заправленные маслом и солью

Чашка шоколада

УЖИН

Один или два свежих овоща — морковь, пастернак, репа или лук, приготовленные так, чтобы они были вкусными

Рисовое пюре и одно яйцо, приготовленные как на завтрак (меню I)

Взбитое молоко с сахарной пудрой

Продукты, входящие в состав этих блюд, следует подавать очень маленькими порциями.

ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА

Сразу после подъема выпейте две-три столовые ложки апельсинового сока и два стакана воды. Если есть тенденция к брожению, апельсиновый сок следует не добавлять.

Перед завтраком сделайте зарядку на свежем воздухе.

ЗАВТРАК

Два яйца, приготовленные две минуты

Небольшой печеный картофель —сладкий или белый

Один стакан молока

Стакан воды

ОБЕД

Крупная отварная луковица и либо зеленый горошек, либо спаржа

Стакан воды

ужин

Небольшая порция рыбы

Печеный белый картофель — очистить от кожуры и всего остального; тщательно пережевывать

Один или два овоща, такие как горох, фасоль или спаржа

Один яичный белок на половине стакана молока

Полстакана воды

От обеда следует отказаться, если только вы не очень проголодались.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Персики или сливы

Овсянка, рис или отварная пшеница

Два стакана молока

МЕНЮ II

Порция пшеничных хлопьев. (Одна-две ложки пшеничных отрубей, приготовленных с пшеничными хлопьями)

Одно цельное яйцо

Один запеченный банан

Стакан молока

Примечание: В начале каждого из этих приемов пищи можно съесть несколько очень спелых ягод или сок апельсина.

ОБЕД

Один свежий овощ

На выбор один или два свежих овоща

Запеченный сладкий или белый картофель

Стакан пахты

Очень маленькая порция рыбы

Кукурузный хлеб—совсем немного

УЖИН

На выбор два свежих овоща

На выбор два свежих овоща

Два стакана молока или небольшая порция рыбы

Запеченный белый картофель

Два или три яичных белка

Две запеченные белые картофелины среднего размера или печеные бобы

Печеный горох, фасоль или чечевица

Каждый атом пищи, входящей в состав этих блюд, следует разжевывать до предельно мелкого состояния и выпивать два стакана воды перед каждым приемом пищи.

Если хочется чего-нибудь сладкого, в конце ужина можно съесть ложку изюма и орехов.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА

Первый день: Когда встанете, возьмите гроздь винограда (проглотите косточки и мякоть, не пережевывая), стакан воды и посвятите от восьми до десяти минут упражнениям № 3 и 5. См. Том V, стр. 1344 и 1345.

ЗАВТРАК

Один или два очень спелых банана (предпочтительнее красные сорта), заправленные жидкими сливками, изюмом или инжиром и сливочным маслом

Два стакана молока

ОБЕД

Одно целое яйцо, сваренное две минуты

Цельнозерновая мука, тщательно проваренная; ореховое масло

Два стакана молока

Примечание: Если вы не голодны, откажитесь от цельнозерновых продуктов и яиц и выпейте от двух до трех стаканов молока. Для набора веса это было бы предпочтительнее.

ужин

Морковь, тыква, репа или пастернак на выбор

Одно целое яйцо, сваренное две минуты; или омлет

Две запеченные белые картофелины среднего размера

Один стакан молока

Примечание: Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до полутора стаканов воды.

При запоре съешьте две средние грозди винограда Конкорд, проглотив кожицу, семена и мякоть, не пережевывая. Выпейте стакан воды и потратьте от пяти до десяти минут на активные упражнения и глубокое дыхание непосредственно перед сном.

Второй день: То же, что и в первый, с небольшим увеличением количества пищи, если этого требует нормальный голод. При желании вместо цельнозернового печенья можно взять печенье с отрубями.

Третий день: То же, что и в первый, без яиц во время ужина и с небольшим количеством рыбы (предпочтительно плавленной).

День четвертый:

ЗАВТРАК

Дыня

Полстакана воды

Небольшая порция овсянки, очень тщательно приготовленной

Два чрезвычайно спелых банана с инжиром, сливками и орехами

Чашка шоколада

ОБЕД

Два яйца, приготовленные на выбор

Две картофелины среднего размера

ужин

Салат с маслом и орехами

Кукуруза, фасоль, морковь, капуста —любые два из этих продуктов

Картофель

Джанкет или желатин

Пятый день: То же, что и на четвертый, за исключением ужина. Во время этого приема пищи можно съесть немного рыбы, курицы или яйца.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя это меню примерно в течение двух недель, внося изменения только в овощи и фрукты, которых требует аппетит.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ МОЗГА

Яйца, молоко и сахар являются наиболее легко усваиваемыми питательными веществами, известными науке пищевой химии. В сочетании они представляют собой высшую форму азотистых (белковых и углеводных) соединений, поэтому для повышения физической работоспособности их следует употреблять как можно больше.

Тем, кто страдает избыточным весом, было бы желательно, особенно в холодную погоду, употреблять три яйца на завтрак, четыре яйца с литром молока на обед и овощной ужин, как указано в Меню II.

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

гроздь винограда

Один очень спелый банан со сливками и ореховым маслом

Цельная пшеничная крупа, которую едят с одним или двумя яйцами очень мягкого помола

ОБЕД

Один свежий овощ

Печеный картофель

Вареный лук и немного рыбы

Стакан молока или чашку горячего шоколада

УЖИН

Шпинат или немного салата

Сгущенное молоко или немного рыбы

Печеные бобы или печеный картофель

МЕНЮ II

Два или три яйца взбивают, к которым добавляют чайную ложку лимонного сока, по чайной ложке оливкового масла и сахара и по половине стакана молока на каждое яйцо

Два яйца, приготовленные как на завтрак, Меню II

То же, что и на ужин, Меню I, на выбор: сгущенное молоко, рыба, яйца или белое мясо курицы

Отварной лук или морковь

Чашка шоколада

Когда берется сразу четыре яйца, столовая ложка коньяка делает желтки более усвояемыми, поэтому в лечебном питании его назначение - лечебное.

ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ ПЕЧЕНЬ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

НЕРВОЗНОСТЬ

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Вишнево—сладкий

кукурузный хлеб со сливочным маслом

Стакан горячей воды

Стакан молока

ОБЕД

Отварной рис или кукурузная мамалыга с маслом или сливками. (По желанию можно добавить ложку сахара)

Один или два стакана воды

УЖИН

Пинта джанкет

Небольшой кусочек кукурузного хлеба

Два или три стакана молока

Полстакана пшеничных отрубей

МЕНЮ II

ягодами

или овсянка со сливками

Одно цельное яйцо

Две чашки шоколада

Крупная отварная луковица

Запеченный белый картофель

Кукурузный хлеб

Пахта

Небольшая порция рыбы или курицы

Запеченный белый картофель

Морковь или лук на выбор

По желанию можно съесть зеленый салат или совсем небольшую порцию шпината

Выпивайте один или два стакана воды во время каждого из этих приемов пищи.

Если завтрак плохо переварился, полдник должен быть очень легким. Драгоценные отруби или простые пшеничные отруби можно употреблять в пищу при каждом приеме пищи до тех пор, пока печень не начнет выполнять свои нормальные функции.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ ПЕЧЕНЬ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС
НЕРВОЗНОСТЬ

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Дыня

Нежная кукуруза, очищенная от початков,
слегка обжаренная

Стакан молока; предпочтительнее пахту

Один очень спелый банан, который едят с
ореховым маслом, сливками и изюмом

ОБЕД

Овощной салат

Нежная кукуруза, отваренная

УЖИН

Зеленый салат или шпинат

Из двух овощей на выбор:

Фасоль

Отварной лук,

Запеченный картофель

Кукуруза

Горошек

МЕНЮ II

Персики или дыня

Две печеные картофелины среднего размера,
с маслом; ешьте без кожуры

Два яйца или два стакана молока

Зеленый салат

Один свежий овощ

Кусочек отрубей

Паштет или желатин

Из двух свежих овощей на выбор

Запеченный картофель

Немного рыбы или пахты

Один запеченный банан со сливками и
ореховым маслом

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать достаточное количество воды.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ ПЕЧЕНЬ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

НЕРВОЗНОСТЬ

Когда поднимется, сбрызните соком одного сладкого апельсина

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

из отрубей со сливочным

молоком

ОБЕД

Два очень спелых банана, которые можно есть с ореховым маслом и изюмом (по желанию можно добавить сливки или сливочный сыр)

Цельнозерновой крекер и ореховое масло

Стакан молока, если удобно

УЖИН

Отварной лук, морковь или репа

Запеченный белый картофель

Один-два стакана молока

МЕНЮ II

Небольшая порция вареной пшеницы со сливками

Одно яйцо, взбитое или сваренное за две минуты

Два банана

Полдюжины фиников

Сливочный сыр

Унция орехов

Чашка молока

Шпинат или зеленый салат

Запеченная фасоль или печеный картофель

Лук, морковь, репа или кабачки

Одно яйцо или совсем небольшая порция рыбы

Сразу после ужина съешьте гроздь винограда и выпейте стакан горячей воды.

Если есть склонность к запорам, принимайте пшеничные отруби непосредственно перед сном.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ
АНЕМИЯ—ВЯЛАЯ ПЕЧЕНЬ—НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС
НЕРВОЗНОСТЬ

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

из отварной пшеницы со сливками

Два-три стакана молока

МЕНЮ II

Один спелый банан с жидкими сливками и
ореховым маслом

Два стакана молока

Одно яйцо

ЛАНЧ

Два очень спелых банана со сливочным сыром и изюмом

Бутерброды из цельнозернового хлеба с ореховым маслом; орехи или сливочный сыр, по
желанию

ужин

Зеленый салат

Один или два свежих овоща —на выбор

Запеченный картофельный или кукурузный хлеб

Полстакана приготовленных пшеничных отрубей; подавать со сливками

Если кишечник работает слишком свободно, можно обильно есть рис, каштаны или сладкий
картофель во время утреннего и вечернего приема пищи.

РАБОЧИЙ ЧЕЛОВЕК

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

РАБОТАЮЩИЙ МУЖЧИНА (ОБЕД В МАГАЗИНЕ)
С НЕДОСТАТОЧНЫМ ВЕСОМ—АНЕМИЧНЫЙ

ЗАВТРАК

Печеное яблоко

Отварная пшеничная или овсяная каша

Пшеничные отруби вареные

Два целых яйца, взбитых или слегка сваренных-пашот

Стакан - другой молока или пара чашек шоколада

ЛАНЧ

Пинта молока

Цельнозерновой хлеб

Два очень спелых банана с ореховым маслом или финиками

ужин

Чашка горячей воды

Два свежих овоща на выбор:

Спаржа Морковь

Фасоль Лук

Свекла Горошек

Зеленый салат

Кусочек рыбы

Одно яйцо или стакан пахты

Запеченный молодой картофель

Одна-две ложки пшеничных отрубей

Во время каждого из этих приемов пищи можно есть ложку орехов и несколько фиников. Их следует очень тщательно пережевывать.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

РАБОТАЮЩИЙ МУЖЧИНА (ОБЕД В МАГАЗИНЕ)
С НЕДОСТАТОЧНЫМ ВЕСОМ—АНЕМИЧНЫЙ

Когда встанет, выпейте два стакана воды, одну-две ложки пшеничных отрубей и немного фруктов.

Первый день:

ЗАВТРАК

Два стакана свежего молока

Два яйца, взбитых или вареных

Небольшое блюдо из цельнозерновой муки, приготовленное

Ложка пшеничных отрубей

ЛАНЧ

Четыре стакана молока с твердыми крекерами

Два сваренных яйца

Одна-две ложки пшеничных отрубей

Кукурузный хлеб

(Выпивайте два стакана молока за час до ужина)

ужин

Два взбитых яйца

Два стакана молока

Две печеные белые картофелины среднего размера; очистите от кожуры и всего

Блюдо с соусом из пшеничных отрубей, приготовленное

Непосредственно перед сном возьмите две или три столовые ложки пшеничных отрубей, разведенных небольшим количеством воды, при условии, что есть склонность к запорам; в противном случае это следует исключить.

Второй день: То же, что и в первый, с добавлением еще одного яйца к утреннему приему пищи и небольшого количества рыбы к вечернему приему пищи.

Третий день: то же, что и второй.

Четвертый день: то же, что и первый, и так далее в течение недели или десяти дней.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

РАБОТАЮЩИЙ МУЖЧИНА (ОБЕД В МАГАЗИНЕ) С НЕДОСТАТОЧНЫМ ВЕСОМ—АНЕМИЧНЫЙ

Приведенные ниже меню состоят всего из нескольких статей; однако все они имеют определенное назначение.

Сразу после подъема выпейте стакан воды и съешьте виноградную гроздь, проглотив кожицу, косточки и мякоть. Не разжевывайте косточки или мякоть.

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I
НА

ЗАВТРАК

Дыня или груши

Два-три яйца, варить полторы минуты

Небольшая порция пшеничных отрубей, сваренных

НА ОБЕД

Два-три яйца, очищенных от скорлупы, с небольшим количеством соли

Цельнозерновой хлеб с ореховым маслом, с ореховым маслом, банан, съедается либо со сливочным сыром, либо с ореховым маслом, с изюмом или финиками

УЖИН

Отварной лук, морковь, тыква, кукуруза, репа или свекла - любые два из них

Зеленый салат или вареный шпинат с яйцом

Очень небольшая порция рыбы или яйцо

Большая порция печеного картофеля

МЕНЮ II

Порция цельнозерновой муки, отварить или тушить на медленном огне в течение ночи; подавать со сливками

Дыня или гроздь винограда

Два—три яйца, варить полторы минуты

Две запеченные белые картофелины среднего размера

Два яйца

Два очень крупных банана, либо с ореховым маслом, либо с орехами, финиками или изюмом

То же, что и в меню ужина I, яйцо или рыбу замените курицей, по желанию

При каждом из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды. Пережевывание должно быть очень тщательным.

Выбирая блюда для ужина, не делайте их слишком многочисленными. Достаточно трех-четырех блюд.

Примерно раз в неделю принимайте...

Один свежий овощ

Печеная картошка

Одно яйцо

Домашнее мороженое на десерт

Полдник может состоять из трех-четырех яиц, взбитых с небольшим количеством сахара, с добавлением стакана молока к каждому яйцу. Налейте это в бутылку и принимайте по стакану каждые пятнадцать-двадцать минут, с 12 до 2 часов дня.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

РАБОТАЮЩИЙ МУЖЧИНА (ОБЕД В МАГАЗИНЕ)
С НЕДОСТАТОЧНЫМ ВЕСОМ—АНЕМИЧНЫЙ

Первый день: Сразу после пробуждения выпейте стакан воды, съешьте немного фруктов и посвятите от пяти до восьми минут физическим упражнениям и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

Отварная пшеница со сливками и орехами или ореховое масло, если удобно; если нет, используйте молочное масло

От трех до четырех стаканов молока (столовая ложка обычных пшеничных отрубей в конце приема пищи)

ОБЕД

Пинту молока

Сэндвич из цельнозернового хлеба с ореховым маслом и сливочным сыром

Один или два банана со сливочным сыром, орехами и финиками

ужин

Сельдерей или зеленый салат

Морковь и отварной лук

Печеный белый картофель или запеченная фасоль

Стакан пахты

Яйцо подается с печеным картофелем

Было бы желательно выпивать стакан воды в конце каждого приема пищи, а непосредственно перед сном - еще один стакан воды и съесть немного фруктов. Выполняйте упражнения, как уже предлагалось.

Второй день: То же, что и первый.

Третий день: То же, что и на второй, меняя овощи в зависимости от аппетита или чувства голода.

День четвертый:

ЗАВТРАК

Два очень спелых банана со сливками и ореховым маслом

Четыре или пять кусочков инжира со сливками и орехами

Два яйца, сваренных очень мягко, или взбитых, по желанию

Картофель, если хочется чего-нибудь соленого

ОБЕД

Сэндвич, как на ланч в первый день

Два яйца

Замоченный чернослив или инжир с ореховым или сливочным маслом

ужин

Рыба, яйца или курица

Два свежих овоща на выбор:

Свекла Кабачки

Морковь Репа и др.

Печеный белый картофель или печеные бобы

Чашка жидкого какао или желатина

Стакан горячей воды

Немного фруктов, физические упражнения и глубокое дыхание непосредственно перед сном.

Пятый день: то же, что и на четвертый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от нормального чувства голода.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя диету до заметного увеличения как силы, так и веса. Затем его следует изменить, чтобы аппетит не восстал против общего плана. Эти изменения могут быть внесены путем выбора различных овощей и фруктов. Тяжелая или белковая часть рациона должна оставаться примерно такой же, как предписано, до тех пор, пока работа напряженная.

ДИЕТА ДЛЯ ХОЛОДНОЙ ПОГОДЫ

ДИЕТА ДЛЯ ХОЛОДНОЙ ПОГОДЫ

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

Печеное яблоко или хурма

Слегка обжаренный омлет, обвалянный в тертых орехах и взбитых сливках

Вафли из крупяной муки грубого помола или кукурузный хлеб с маслом

Столовая ложка с горкой приготовленных пшеничных отрубей крупного помола

(Мед, если хочется чего-нибудь сладкого)

ОБЕД

Запеченная фасоль с оливковым или сливочным маслом

ужин

Овощной суп

Белокочанная, цветная или брюссельская капуста

Салат-латук с помидорами

Картофель, кукуруза или лимская фасоль

Кукурузный хлеб с пахтой

Желатин или джанкет

Пшеничные отруби

Орехи, изюм и сыр

ДИЕТА ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ

ДИЕТА ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ

ЗАВТРАК

Дыня, персики или мускусная дыня

Цельнозерновой маффин или драгоценный камень

Банан с изюмом, орехами и сливками

ОБЕД

Персики с сахаром и сливками

Початок нежной кукурузы

Стакан молока

ужин

Зеленый салат с орехами

Два свежих овоща —горошек, фасоль или кукуруза

Мороженое с фруктовым вкусом (дыня или дыня-канталупа, перед подачей на стол)

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать по два стакана прохладной воды.

МЕНЮ ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СОЛНЕЧНОГО УДАРА И ТЕПЛОВОЙ ПРОСТРАЦИИ

ЗАВТРАК

Дыня

Персики или небольшая порция ягод без сахара

Один или два очень спелых банана, которые едят с орехами, сливками и изюмом

Свежее молоко

ОБЕД

Зеленый салат или шпинат

Любые свежие овощи, такие как тыква, лук, репа, свекла, морковь или пастернак

Свежая печеная картошка—ешьте без кожуры

ужин

Зеленый салат с помидорами и орехами

Два овоща —кукуруза, горошек, фасоль или спаржа (овощи для запекания)

Блюдо, приготовленное из картофеля

Один очень спелый банан с инжиром и либо сливочным сыром, либо свежими сливками

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов прохладной воды.

Пережевывание каждого атома должно быть полным.

Поспешное употребление в пищу - самая распространенная причина брожения. Ферментация является причиной газообразования в кишечнике, кислого тона в желудке и несварения желудка, а также запоров и вялости печени.

Избегайте стимуляторов, таких как чай, кофе, табак, пиво или ликеры. Эти вещества возбуждают сердечную деятельность, что вызывает избыточный жар тела.

Избегайте сладостей, особенно сладких газированных напитков. Сахар состоит в основном из углерода, а углерод - один из величайших природных источников тепла.

Ограничьте рацион в основном полукислыми фруктами, свежими овощами, зелеными салатами, молоком, яйцами, орехами и очень ограниченным количеством хлеба и злаковых продуктов.

Злаковый крахмал - самый трудный для переваривания из всех углеводов.

Пейте много чистой воды во время еды и между приемами пищи.

Избегайте любой смешанной, подслащенной и заправленной воды. Нет ничего лучше простой родниковой или дистиллированной воды.

Не ешьте слишком много за один прием пищи. Достаточно трех-четырех блюд.

Избегайте мяса всех видов и употребляйте в пищу очень ограниченное количество жиров.

Ни в коем случае не переедайте. Каждый атом поступившей в организм пищи, который не используется, должен быть выброшен с огромными затратами энергии. Процесс отказа - это то, что мы называем принужденностью.

Каждая домохозяйка и мать должны знать достаточно о химическом составе продуктов питания, чтобы не подавать к одному и тому же блюду продукты, которые химически негармоничны.

Если бы соблюдались эти простые законы, о солнечных ударах и тепловой прострации было бы почти ничего не слышно.

Лето - это время, когда Природа восстанавливает и оживляет все формы животной жизни; это также время, когда она производит весь материал, из которого можно возвести это здание в его лучшем и чистейшем виде, поэтому лето должно быть временем, когда люди проявляют себя наилучшим образом. Причина, по которой они не являются таковыми, заключается в том, что они не понимают простых законов, управляющих питанием человека.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЕЕ

ЗАВТРАК

Очень спелые ягоды с сахаром

Омлет с прожаркой, обваленный во взбитых сливках и тертых орехах

Цельнозерновой хлеб или вареная цельнозерновая крупа

Жирное молоко

Пшеничные отруби

ЛАНЧ

Два или три яйца взбить; добавить пинту свежего молока, щепотку сахара и ароматизированный ананасовый сок; пить медленно

ужин

Рыба или омар, запеченные

Картофель с горошком

Джанкет или желатин

Орехи, изюм и сливочный сыр

Шоколад

Во время этих приемов пищи следует пить только простую воду.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ
И ПОДДЕРЖАНИЯ ЕЕ

ЗАВТРАК

Персики, сливы или любые полукислые фрукты

Цельнозерновая или крупяная крупа грубого помола, приготовленная

Взбитые яйца или нежная рыба

Цельнозерновой крекер

ЛАНЧ

Зеленый салат с маслом и орехами

Устрицы, крабы или омары

Картофель или цельнозерновая крупа

ужин

Морковь, горох, фасоль, кукуруза —любые два из этих продуктов

Испанский омлет или белое куриное мясо

Картофелина

Стакан жирного молока

Дыня или персики

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ
И ПОДДЕРЖАНИЯ ЕЕ

ЗАВТРАК

Персики или дыня

Два или три яйца взбивать шесть-семь минут; подсластить по вкусу и сдобрить фруктовым соком

Чашка несладкого джанкета или желатина

ЛАНЧ

Рыба, запеченная

Один свежий овощ

Картофелина

ужин

Кукуруза и либо горох, либо фасоль

Рыба или курица

Пахта

Картофелина

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ
И ПОДДЕРЖАНИЯ ЕЕ

Вставая, выпейте полстакана виноградного сока и стакан прохладной воды. Посвятите около пятнадцати минут энергичным упражнениям и глубокому дыханию. Перед едой совершите быструю прогулку в тонкой одежде на свежем воздухе.

Первый день:

ЗАВТРАК

Виноград или виноградный сок

Небольшая порция простого пшеничного теста, очень тщательно проваренного; подавать со сливками

Три свежих яйца (смотрите Осеннее меню)

Чашка джанкета или пахты

Полстакана воды

ЛАНЧ

Одно яйцо, приготовленное как на завтрак

Два стакана джанкета или пахты

Большая порция желатина

ужин

Сельдерей

Рыба в духовке; молодой сорт —очень нежный

Печеная картошка

Одно яйцо, взбитое, как на завтрак

Желатин или джанкет — щедрая порция

Второй день: То же, что и в первый, с уменьшением — если пищеварение не будет идеальным — количества, предписанного для полуденного приема пищи.

Третий день: То же, что и во второй, разнообразьте питание, заменив фрукты или добавив в ужин другой свежий овощ; но перед добавлением другого продукта съешьте все предписанное количество белков: яйца, рыбу и желатин.

Четвертый день:

ЗАВТРАК

Один или два спелых банана

Изюм или инжир; или орехи или ореховое масло

Два-три стакана свежего молока

ЛАНЧ

Запеченные бобы или чечевица с оливковым или свежим сливочным маслом

Два или три яйца, желательны сырых

ужин

Два или три яйца; с двумя чайными ложками сахара; взбивайте семь или восемь минут; добавьте два стакана молока; тщательно перемешайте; пейте медленно

Драгоценные камни из муки с отрубями

Полстакана вареных отрубей

Пятый день: То же, что и четвертый.

Шестой день: То же, что и первый.

Седьмой день: То же, что и на второй, меню повторяется в течение тридцати-сорока дней, варьируя их, выбирая те овощи, которые больше всего нравятся по вкусу.

Если у вас запор в кишечнике, принимайте полстакана очищенных пшеничных отрубей в приготовленном виде во время завтрака и, непосредственно перед сном, еще полстакана с горячей водой.

По возможности проводите от двух до трех часов каждый день на свежем воздухе, занимаясь энергичными физическими упражнениями. Кислород - отличный природный стимулятор и даритель жизни.

Ешьте медленно и очень тщательно пережевывайте.

Если есть склонность к ожирению, сахар следует полностью исключить из рациона питания.

В рационе должны преобладать белковые продукты. Ниже представлена наиболее растворимая и легкоусвояемая группа белковых продуктов, подходящих для данного меню, приведенных в порядке богатства и важности:

Яйца	Моллюски	желатином
Молоко	Рыба	белое мясо птицы,
Молочные продукты		

Примечание переписчика:

Этот электронный текст основан на издании 1914 года. Непоследовательные расстановки переносов (например, "полукислый" / "полукислотный") и правописание ("пюре" / "пюре") были сохранены.

Следующие отрывки были исправлены:

- [Оглавление](#): добавлен раздел "Низкая жизнеспособность (продолжение)"
- [Оглавление](#): Номер страницы "Простуды" изменен, чтобы соответствовать оригиналу; к тексту добавлен соответствующий заголовок
- стр. [921](#): 'Лагрипп' → 'La Grippe'
- стр. [971](#): "цыпленок" → "цыпленок"